№ 7-8. Rocznik 6. Lipiec — Sierpień 1931 r. Opł[illegible] poczt. uiszcz. r

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.



Wódka niszczy zdrowie.

Walka z alkoholizmem jest obowiązkiem każdego.

Cena numeru podwójnego 1 zł.

ROK VI LIPIEC-SIERPIEŃ 1931 r. № 7-8.

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.

Wydawca: Polskie Lekarskie T-wo Wydawnicze — Warszawa, ul. Żórawia 17, m. 6, tel. 892-09.

Dr. med. A. RZĄŚNICKI. (Warszawa)

W sprawie alkoholizmu

Widząc człowieka, słaniającego się, mówiącego bez związku, skłonnego do bójki, poznajemy łatwo, że to pijak i że stan, w jaki popadł ten człowiek, został spowodowany nadużyciem alkoholu w postaci wódki lub piwa.

Możemy być pewni, że wszyscy, mając taki widok przed oczami, potępią pijaństwo. Jeżeli taki pijak w końcu dostanie obłędu albo umrze nie odzyskawszy przytomności, to związek pomiędzy jego chorobą, względnie śmiercią, a pijaństwem jest dla wszystkich zrozumiały. Jednakże związek ten nie zawsze jest tak widoczny. Większość alkoholików zapada na takie choroby, o których nawet nie przypuszcza się, że powstały pod wpływem oddziaływania alkoholu na organizm. Do rzędu takowych należą niektóre choroby serca, żołądka, jelit, wątroby i nerek.

Wiadomo powszechnie o istnieniu t. zw. chorób zakaźnych, t. j. takich, które wywołane są przez zarazki. Otóż przekonano się, że alkoholicy łatwiej zapadają na choroby zakaźne i trudniej je przetrzymują, podczas gdy organizmy zdrowe, silne mogą nie tylko skuteczniej zwalczać chorobę, ale nawet nie dopuścić do jej rozwinięcia się.

W celu doświadczalnym dodano jednej grupie zwierząt w pożywieniu alkohol, drugiej nie. Potem szczepiono wszystkim zarazki gruźlicze. Okazało się, że zwierzęta alkoholizowane dawały większy odsetek zachorowań, co dowodzi, że alkohol osłabia zdolność organizmu do zwalczania choroby w jej zarodku. Istotnie, alkoholicy stanowią duży stosunkowo odsetek śród suchotników.

Znanym jest również ścisły związek pomiędzy alkoholizmem, a chorobami umysłowemi.

W zakładach dla umysłowo chorych na 100 pacjentów 40 zawdzięcza obłąkanie alkoholowi. Prócz tego, alkohol odgrywa wielką rolę śród pobudek do przestępstw wszelkiego rodzaju Według Langa na 100 przestępstw 60 zostaje. popełnionych po pijanemu.

Alkohol jest nie tylko szkodliwy dla jednostki, lecz wpływa także na jej potomstwo.

Dzieci alkoholików noszą na sobie piętno obarczenia dziedzicznego, ponieważ alkohol oddziaływa na komórki rozrodcze rodziców.

Dziecko spłodzone w chwili upojenia alkoholowego w większości wypadków będzie idjotą albo epileptykiem.

Dzieci alkoholików wyróżniają się słabym rozwojem fizycznym i umysłowym. Oczywiście stopień alkoholizmu rodziców ma w tym wypadku znaczenie. Ponieważ między nałogowym pijakiem, a człowiekiem używającym alkoholu umiarkowanie istnieje dużo stopni pośrednich, to też i potomstwo ich może być w mniejszym lub większym stopniu zwyrodniałe.

Z badań Bunge'go wynika, że córki alkoholików nie są najczęściej zdolne do wykarmienia piersią swego dziecka. Utrata zdolności karmicielskich przechodzi z matki na córkę. Zbyteczne dowodzić, że na tem cierpi młode pokolenie, ponieważ dla niemowlęcia najlepszem pożywieniem jest pokarm matki. Dzieci karmione flaszką gorzej się rozwijają i wykazują większą śmiertelność.

Nieraz się słyszy, że tylko nadużywanie alkoholu szkodzi zdrowiu, ale tak nie jest. Daleko większe niebezpieczeństwo dla zdrowia tkwi w umiarkowanem nawet, ale codziennem używaniu napojów alkoholowych niż w jednorazowem upiciu się, które jest ostrem, przemijającem zatruciem.

Niejeden nam powie, że alkohol przysparza sił przy pracy, rozgrzewa na mrozie, działa przytem szybko i pewnie.

Koń wprzągnięty do przeładowanego wozu, upadający ze zmęczenia, ćwiczony batem, ostatkiem sił rusza z miejsca. Podobnież robotnik podniecony alkoholem, zaczyna pracować nad siły, ale jak tylko podniecenie przeminie wydajność pracy robotnika się zmniejsza, potrzeba zaś odżywiania organizmu i wypoczynku staje się tem większą.

Alkohol, działając paraliżująco na drobne naczynia krwionośne skóry, wywołuje szybkie powierzchowne jej przekrwienie, powodujące chwilowe uczucie rozgrzania, ale ciepłoty ciała nie podnosi, przeciwnie — wywołuje jej spadek. Dlatego pijak może łatwo leżąc na śniegu, na śmierć zamarznąć.

Gdzie tkwią przyczyny alkoholizmu? Czy tylko w nędzy? Bez wątpienia ciężkie warunki skłaniają robotnika do szukania zapomnienia w kieliszku. Nic dziwnego, że robotnik okrasza swą nędzną strawę łykiem gorzałki lub kuflem piwa, że woźnica w mroźny poranek swój dzień roboczy zaczyna od wódki. A czy mieszkanie robotnicze może nęcić kogo? To też robotnik woli po pracy spędzić czas jakiś w szynku w towarzystwie kolegów.

Byłoby lepiej, ażeby ten czas spędził w klubie, w czytelni, w teatrze, na koncercie. Ale czytanie książek wymaga wysiłku umysłowego i skupienia uwagi, teatry i koncerty są dla robotnika za drogie, zresztą jest ich brak w dzielnicach robotniczych, tymczasem szynk znaleść można na każdej ulicy, cena zaś paru kieliszków wódki nie przekracza zdolności płatniczej robotnika. Nie odrzucając wpływu nędzy na sprawy szerzenia się alkoholizmu śród mas pracujących, musimy liczyć się z faktem, że „każda klasa ma swój alkoholizm, taki, na jaki ją stać" — jedni upijają się wódką, inni szampanem. Zresztą wiadomo, że wraz ze wzrostem zarobków zwiększają się wydatki robotnika na wódkę. Dlatego nie wolno, naszem zdaniem, zdejmować całej odpowiedzialności z jednostki.

Robotnik często pije dlatego, że jest przekonany o pożytku alkoholu dla zdrowia, zresztą pije dlatego, że wszyscy piją. Dzieci naśladują dorosłych — śród młodzieży szkół powszechnych w Warszawie tylko 4% nie używało zupełnie alkoholu.

Używanie napojów alkoholowych należy u nas do rozpowszechnionych zwyczajów. Kto nie pije ten jest w towarzystwie narażony na kpiny i musi posiadać sporo stanowczości dla wywalczania sobie swobody postępowania.

Otto Lang jeden z przywódców robotników szwajcarskich i autor pracy p. t. „Alkoholizm a przestępstwo", powiada: „Znurzenie i głód w w życiu człowieka odgrywają bardzo ważną rolę Te dwa stany pouczają, że zapas sił jaki posiadał, wyczerpał się cały i że organizm domaga

się nowego dowozu materjałów odżywczych. Jeśli robotnik nie słucha tego głosu ostrzegawczego i stara się go stłumić za pomocą alkoholu, będzie to woda na młyn fabrykanta, dla robotnika zaś najpewniejsza droga do zguby".

Niema nic bardziej słusznego od słów powyższych. W takich chwilach, sięgając po kieliszek, robotnik postępuje jak najgorszy wróg siebie samego, zagłusza bowiem w sobie poczucie konieczności zmiany warunków swej egzystencji na lepsze.

Niektórzy mówią: „Cała nędza społeczna pochodzi z pijaństwa". Nieprawda, gdyby nawet ani jedna kropla wódki nie została przez robotników wypita, złe warunki pracy, nędza mieszkaniowa, niedostateczne odżywianie i wyzysk pracy nie znikną, — kwestja społeczna przez to nie zostanie jeszcze rozwiązana. My rozumiemy, że walka z alkoholizmem jest tylko jednym ze środków pomocniczych w walce rzesz pracujących o lepsze życie, gdyż tylko trzeźwi robotnicy mogą skutecznie taką walkę prowadzić. Alkohol działając odurzająco na mózg, osłabia w robotniku poczucie krzywdy społecznej, osłabia wolę, tymczasem powinien on tę krzywdę odczuwać najsilniej, wszystkiemi zmysłami, bo wtedy tylko znajdzie w sobie dość siły i wytrwałości do walki o lepsze jutro.

To też zwalczać alkoholizm należy i to nie tylko słowem, ale i czynem, wyrugować należy zwyczaj używania napojów alkoholowych i w tym kierunku, zreformować własne przyzwyczajenie i obyczaje życia towarzyskiego.

Dr. EDWARD SZALIT (Tarnów).

Czy spożywanie owoców jest zdrowe?

Nie tak dawno jeszcze zaliczano owoce do łakoci, a w najlepszym wypadku do małowartościowych używek. Dzisiaj natomiast uważamy je, tak jak jarzyny, za naturalny i zdrowy pokarm. O ile jednak jarzyny wymagają skomplikowanego przygotowania i przyprawiania, by mogły być przez narząd pokarmowy należycie wyzyskane, są owoce w każdej postaci dobre — surowe, gotowane i suszone.

Owoce zawierają, w przeciwstawieniu do innych artykułów żywności, mało białka, żadnych tłuszczów i bardzo dużo wody (75—85%) ale mimoto posiadają dla nas ogromną wartość a to z powodu znajdujących się w nich cukrów, kwasów owocowych, soli mineralnych i ciał aromatycznych.

Z kwasów owocowych spotykamy kwas jabłkowy w jabłkach, gruszkach, śliwkach i czereśniach; kwas cytrynowy w cytrynach i pomarańczach; kwas winny w winogronach; kwas salicylowy w malinach, poziomkach, porzeczkach i czereśniach; kwas benzoesowy w czernicach. Te wszystkie kwasy wywierają dodatni wpływ na ruch robaczkowy jelit, działają przeto lekko przeczyszczająco i zastępują tem samem niejednokrotnie długotrwałe leczenie w miejscowościach kuracyjnych, lub silnie działające lekarstwa. Szczególnie pewnem jest to działanie, jeżeli się spożywa owoce na czczo, lub wieczorem przed spaniem. Główna jednak rola kwasów owocowych polega na tem, że one właśnie nadają owocom smak orzeźwiający i konserwują witaminy oraz inne ciała odżywcze.

Aromatyczny zapach owoców zależy od całego szeregu ciał eterycznych, albo jak w pomarańczach i cytrynach od olejków eterycznych tworzących się w obrębie komórek podczas procesu dojrzewania. Te ciała i olejki eteryczne znajdują się przeważnie w skórce i występują najobficiej w świeżych owocach. Znawcy owoców twierdzą, że najlepiej smakuje owoc wprost zerwany z drzewa. Twierdzenie to jest bardzo prawdopodobne, gdyż przy dłuższem leżeniu owoców ulatniają się właśnie ciała aromatyczne.

Ciała aromatyczne wpływają niezmiernie korzystnie na wydzielanie soków trawiennych, przez co zwiększają apetyt. One też prawdopodobnie pobudzają gruczoły ślinowe do żywszej czynności co znów przyczynia się do gaszenia pragnienia. Stąd to pochodzi, że tak chętnie

używamy kwasów owocowych oraz ich kwaśnych soli, a w szczególności kwasu cytrynowego i winnego, do sporządzania napojów orzeźwiających. Nie ulega wątpliwości, że do tego przyczynia się także wielka zawartość wody w owocach.

Obok przyjemnego smaku i ciał aromatycznych ma duże znaczenie sam widok i piękny kolor owoców. Czyż nie raduje nam się serce na widok drzewa uginającego się pod ciężarem złotych jabłek i czy nie zbiera nam się ślinka w ustach na widok stołu przystrojonego owocami?

Do orzeźwiającego i ożywczego działania owoców przyczyniają się niewątpliwie także znajdujące się w nich witaminy, które w różnych gatunkach owoców występują w zmiennych ilościach. W witaminy obfitują jabłka i gruszki, w szczególności zaś winogrona, cytryny i pomarańcze. Także sok tych owoców zawiera dużo witamin tak, że używają go jako środka leczniczego w rozmaitych chorobach powstałych z braku witamin (sok cytrynowy w szkorbucie). Dużo witamin znajdujemy w malinach, porzeczkach oraz orzechach. Przez suszenie lub silne ogrzewanie owoców giną przeważnie witaminy.

Owoce pobudzają wybitnie apetyt i stają się przez to w wielu przypadkach chorobowych ważnym czynnikiem leczniczym. Działanie to potęguje jeszcze ta okoliczność, że owoce stanowią w naszem odżywianiu dużo urozmaicenia i pozwalają na ograniczenie spożywania jarzyn, chleba, mięsa i tłuszczów; działają więc nietylko pobudzająco, ale też sycą. Niemniej przyczyniają się one także do ograniczenia używania soli i piwa. Ludzie spożywający dużo owoców nie odczuwają potrzeby soli, ani piwa.

Niemałą rolę odgrywają owoce także w djecie dla chorych. Starzy lekarze nie pozwalali na jedzenie owoców, zwłaszcza surowych, w wielu chorobach; nowoczesna terapia odżywiania stoi na odmiennem stanowisku. Już nawet niemowlęciu jest lepiej dać do lizania słodkie, dojrzałe i umyte jabłko, aniżeli wątpliwej czystości smoczek. Antyseptyczne działanie owoców na jamę ustną jest wprawdzie małe, ale w jelitach przychodzi po obfitem spożyciu owoców do kwaśnej fermentacji i tworzenia się kwasu mlekowego działającego antyseptycznie na jelita. Po spożyciu owoców zmniejsza się lepkość i ciśnienie krwi, dlatego wskazana jest kuracja owocowa w zwapnieniu tętnic, przewlekłych chorobach nerek, dnie, otyłości, rozedmie płuc, chorobach wątroby i kamicy żółciowej. Z powodu wielkiej zawartości cukru w śliwkach, a soli w winogronach działają te owoce przeczyszczająco, gdy przeciwnie borówki z powodu zawartości garbnika skuteczne są w biegunce i katarach jelit.

Owoce działają także dobrze na zęby. Miękki i sprężysty miąższ owocowy szoruje zęby zwłaszcza w tych miejscach, gdzie są nierówności i luki, przez co usuwa zalegające tu resztki pokarmowe. W ten sposób znika stałe źródło rozkładu i gnicia dające powód do próchnicy zębów.

Djetetyczne i lecznicze działanie owoców jest różnorodne, ale z drugiej strony nie wolno zapominać, że ze spożywaniem owoców połączone jest także pewne niebezpieczeństwo. Jeszcze przed zrywaniem owoców i podczas zrywania a następnie przy przebieraniu, stykają się one z pyłem, kurzem i brudnemi rękami, na których mogą się znajdować bakterje chorobo-twórcze zwłaszcza w czasie epidemji tyfusu i czerwonki. Na niektórych owocach jak n. p. borówkach i poziomkach może się znajdować gnój i kał. Takie owoce mogą się stać łatwo roznosicielami chorób. Na winogronach znajduje się czasem trujący siarkan miedzi używany do tępienia szkodników, osiadających na nich. Dlatego powinno się owoce dokładnie myć, a potem dobrze wycierać. Wycieranie na sucho jest niewystarczające. Obieranie owoców nie zapewnia ich czystości, pomijając już to, że wraz z skórką usuwa się często wartościowe składniki pod nią leżące. Unikać też należy owoców gnijących i niedojrzałych. Owoce niedojrzałe nie są, jak niektórzy przypuszczają, trujące, gdyż z niedojrzałych, gotowanych i cukrzowych owoców można sporządzić bardzo smaczne konfitury i kompoty. Niedojrzałe owoce różnią się od dojrzałych pod względem chemicznym tem, że oprócz kwasów owocowych zawierają jeszcze kwas garbnikowy i bursztynowy. Obok tego jest w nich tylko mało cukru, dość dużo mączki i bardzo dużo trudno strawnego błonnika. Narząd pokarmowy człowieka nie posiada urządzeń do trawienia błonnika, dlatego występują często po spożyciu niedojrzałych owoców, bóle, odbijanie i uczucie ucisku. Takie owoce są szczególnie szkodliwe dla dzieci i ludzi chorych na żołądek. Wystrze-

gać się też należy połykania pestek. Pestki zawierają trujący kwas pruski, który ulegając częściowemu rozpuszczeniu przez ostry sok żołądkowy, może stanowić niebezpieczeństwo dla organizmu. I tutaj należy zwrócić uwagę w pierwszym rzędzie na dzieci, które czasami połykają pestki w dużych ilościach i narażają się przez to na wielkie niebezpieczeństwo, a to tembardziej, że pestki mogą łatwo spowodować zatkanie jelit, prowadzące do ciężkiego schorzenia.

Czy wolno pić wodę po owocach?

Zagadnienie to nie zostało dotyczas bezspornie rozwiązane. Jedni nie widzą w tem nic szkodliwego, jeżeli po spożyciu owoców wypije się nawet większą ilość wody, inni natomiast przestrzegają przed tem, jako rzeczą niebezpieczną dla zdrowia, a nawet życia.

Owoce zawierają, jak wiadomo, bardzo dużo wody. Spożywając więc owoce, pobieramy z nich przedewszystkiem wodę. Ponadto spłukuje się wodą owoce przed spożyciem; ze świeżych owoców i wody sporządza się w lecie soki owocowe, a powszechnie ulubionym napojem jest świeżo wyciśnięty sok cytrynowy w wodzie czyli t. zw. lemoniada. Niejeden, na zakończenie obiadu i po spożyciu owoców, wypija kieliszek wina, a wino zawiera przecież także bardzo dużo wody. Inni znów piją w czasie obiadu wino lub wodę, a dopiero potem jedzą owoce i nie zastanawiają się nad tem, czy to może być niezdrowe.

Dlaczegoż miałoby być szkodliwe jedynie wypicie wody po owocach? Ściśle rzecz biorąc powinno się uważać takie twierdzenie za nielogiczne.

Woda pobrana po owocach rozcieńcza tkwiące w nich ciała rozpuszczalne, czyli wytwarza z nich jakby soki owocowe. Dlatego trudno też rozumieć, jaka stąd wynika różnica dla zdrowia, jeżeli wypijamy odrazu całą rozcieńczoną masę, czy tę masę dopiero w żołądku rozcieńczamy. Niemniej musi nas zaciekawić pytanie, dlaczego nikt nie widzi w tem nic szkodliwego, jeżeli wypije się nawet większą ilość wody przed spożywaniem owoców. Czy naprzód pijemy wodę, a potem spożywamy owoce, czy pijemy lemoniadę, czy wreszcie naprzód jemy owoce, a potem pijemy wodę — te trzy czynności są przecież zupełnie identyczne, jeżeli chodzi o to, co ostatecznie znajdzie się w żołądku. Dotąd też nikt nie podał, jak długo właściwie trzeba się powstrzymywać od picia wody po spożyciu owoców?

A jednak nie brak głosów, które przestrzegają przed piciem wody po owocach. Medycyna zajmowała się dotąd mało tem zagadnieniem. Nieco światła wprowadził dopiero w tę rzecz, profesor farmakologji w Würzburgu Dr. Gross. Uczony ten przeprowadził liczne badania nad nad zachowaniem się surowych owoców w wodzie. Doświadczenia wykonane zostały w następujący sposób. Naprzód zostały rozdrobnione najbardziej znane gatunki owoców jak jabłka, gruszki, czereśnie, śliwki, poziomki i agrest i to w taki sam sposób, jak my to czynimy w ustach, miażdżąc je naszymi zębami. Następnie polano je wodą. Wszystko odbywało się z początku w cieplocie pokojowej, przyczem pokazało się, że wszystkie gatunki owoców posiadały zdolność pęcznienia, która jednak była rozmaita w różnych gatunkach. Najsilniejsze pęcznienie wykazały czereśnie, których objętość po jednogodzinnem staniu powiększyła się o 100 procent. To samo doświadczenie wykonano następnie w cieplarce czyli t. zw. termostacie w temperaturze 37^0, a zatem takiej, jaka jest w żołądku. W tej cieplocie stało się pęcznienie jeszcze większe, ponadto wystąpiło z powodu fermentacji silne wywiązywanie się gazów. I teraz też można było zauważyć rozmaite zachowanie się pojedyńczych gatunków owoców. Gdy np. pozbawione pestek ciemno-czerwone czereśnie wykazały najsilniejsze pęcznienie z odpowiednią fermentacją, wynosiło pęcznienie w żółtych, kwaśnych lub czarnych czereśniach tylko 60 — 90%. Silne pęcznienie wykazał także agrest, podczas gdy pęcznienie innych owoców było znacznie mniejsze.

Doświadczenia powyższe mają, według prof. Grossa, wyjaśnić różne dolegliwości, jakie mogą wystąpić wskutek picia wody po owocach. Gdy po obfitem spożyciu owoców żołądek jest już pełny, musi, po wprowadzeniu do niego wody, nastąpić ten wyżej wspomniany stan pęcznienia, w następstwie którego mięśnie żołądka tracą zdolność kurczenia się. Przychodzi więc do ostrego rozdęcia żołądka. Wyłączenie z pracy mięśni żołądkowych pociąga za so-

bą nietylko zahamowanie ruchów żołądka, ale także wstrzymanie tak koniecznego opróżnienia żołądka. W tym niebezpiecznym stanie pomaga sobie czasem żołądek przez wyrzucanie całej treści pokarmowej zapomocą aktu wymiotów. Często jednak jest on za słaby do wykonania tej odruchowej czynności i wtedy dopiero ujawnia się w całej pełni niebezpieczeństwo ostrego rozdęcia żołądka. Pełny i rozdęty żołądek wypycha ku górze przeponę, która nietylko oddziela jamę brzuszną od klatki piersiowej, ale też odgrywa wielką rolę w procesie oddychania. W następstwie tego powstają groźne zaburzenia w oddychaniu i czynności serca.

Ostre rozdęcie żołądka nie jest jednak jedynem następstwem tego zjawiska. Niemniej niebezpieczną jest wywołana przez wodę fermentacja owoców, która wraz z silnem wywiązywaniem się gazów powoduje ciężkie zaburzenia w procesie trawienia. Wśród silnych bólów brzucha pojawia się kolka, biegunka i ostre zapalenie przewodu pokarmowego. I chociaż tylko w rzadkich wypadkach stan taki zagraża bezpośrednio życiu, to jednak wykluczone to nie jest. W ciężkich przypadkach może przyjść do porażenia i zamknięcia wzgl. niedrożności jelit. Fermentujące owoce wytwarzają też w jelicie cienkiem szkodliwe produkty rozkładu, wpływające niekorzystnie na przebywające tu stale a bardzo dla nas pożyteczne bakterje. Należy jeszcze wspomnieć, że picie większej ilości wody po spożyciu owoców, powoduje rozcieńczenie soków trawiennych, co odbija się ujemnie na procesie trawienia innych pokarmów. Jest rzeczą jasną, że wrażliwy i słabo jeszcze rozwinięty narząd pokarmowy dzieci jest w tym wypadku narażony na większe niebezpieczeństwo, niż narząd pokarmowy człowieka dorosłego.

Tak to przedstawia się powyższe zagadnienie w świetle najnowszych badań naukowych. A chociaż wyniki tych doświadczeń nie zostały jeszcze potwierdzone przez innych badaczy, wskazaną jest jednak duża ostrożność, a to tembardziej, ile że owoce same zawierają dużo wody, więc potrzeba wypicia większej ilości wody po owocach jest zupełnie nieuzasadniona i podyktowana chyba tylko przyzwyczajeniem.

Odrębne stanowisko zajmują wśród owoców, orzechy i migdały, których wartość odżywcza, w przeciwstawieniu do innych owoców, jest bardzo wielka. Zawierają one tyle białka, że niektórzy jarosze (wegetarjanie) pokrywają swe zapotrzebowanie białka prawie wyłącznie orzechami. W orzechach i migdałach znajduje się też bardzo dużo tłuszczu. Orzechy i migdały powinny być dobrze rozgryzione lub przedtem dokładnie zmielone.

Czy wasze dziecko ma dobre przyzwyczajenia przy jedzeniu?

Czy wasz mały chłopiec je to, co mu dacie?

Czy też mówi: „nie lubię mleka", albo „nie będę jadł jarzyn".

Dziecko lubi robić to, co robią jego rodzice. Lubi mówić to, co o nim mówią.

Czy widziało, że ojciec pozostawił szpinak na talerzu? Wtedy i dziecko nie będzie chciało jeść szpinaku.

Czy słyszało jak matka mówiła: nie lubię owsianki.

Powie wtedy także: nie lubię owsianki.

To są złe przyzwyczajenia.

Bezwiednie nauczacie dziecko złych przyzwyczajeń.

Ale możecie tego uniknąć.

Łatwo jest nauczyć dziecko dobrych przyzwyczajeń, dopóki jest małe.

Ale trudno jest odzwyczajać od nich, kiedy stanie się duże.

Przygotowujcie dobre pożywienie dla waszych dzieci. Stacja Opieki nad Matką i Dzieckiem powie wam, jakie pożywienie jest dobre dla waszego niemowlęcia.

Żołądek nabywa takich samych przyzwyczajeń, jak i człowiek.

Dziecko grymasi, bo żołądek ma pusty.

Dziecko grymasi także, jeśli żołądek dostał zbyt dużo pokarmu.

Karmcie dziecko codzień o tym samym czasie.

Uważajcie, żeby rączki jego były czyste.

Starajcie się przybrać ładnie stół.

Przywołujcie dzieci do stołu.

Uważajcie, żeby spokojnie siadały do stołu.

Podajcie każdemu z dzieci niedużą porcję każdej potrawy.

Jedzcie sami każdą potrawę.

Stwierdzajcie, że wam wszystko smakuje.

Nie mówcie przy dzieciach: „Nie lubię tego".

Nie pytajcie nigdy, przy stole ani dziecka, ani dorosłych, czy im smakuje potrawa.

Przed jedzeniem dziecko, patrząc na talerz, myślało:

„Jestem głodny"... „chcę jeść"...

Nie myślało: „lubię tę potrawę, czy nie".

Myślało tylko: „jedzenie... głodny... jeść...!"

Pytając, czy lubi potrawę, zmusiliście je do nowych myśli:

„A może ja tego nie lubię?"...

„Nie, nie lubię"... „nie będę jadł"...

Nie myśli już więcej: „jedzenie"... głodny"... „jeść"...

Myśli: „jedzenie": „lubię czy nie lubię", „jeść, czy nie jeść"...

Wtedy właśnie zaczynają się złe przyzwyczajenia.

Nie zadawajcie nigdy pytania: „czy lubisz to".

Nie należy zwracać uwagi, jeżeli dziecko powie, że czegoś nie lubi.

Nie rozmawiajcie wogóle z dzieckiem o jedzeniu. Jeżeli nie je, to nie zwracajcie na to uwagi. Niech pozostanie bez jedzenia.

Nic mu się nie stanie, jeżeli nie zje pierwszego śniadania, a nawet i pierwszego i drugiego śniadania.

Nie trzeba mu nic dawać do następnego posiłku.

Jeżeli i wtedy nie będzie chciało jeść, nie zwracajcie na to uwagi.

Nie zaszkodzi, jeżeli nie zje także i obiadu, nie trzeba się tego bać.

Głód prędko przemówi.

Należy jednak bardzo, zwracać uwagę czy brak apetytu nie jest początkiem choroby.

Dziecko wówczas jest rozkapryszone, niemrawe, ma mętne oczy, nie chce się bawić i t.p.

Również z niezwracania uwagi nie można robić kary.

Nie można wtedy do dziecka mówić:

„Nie chcesz jeść, to siedź głodny"... „Nie chcesz jeść, to kto inny zje"... „grymasisz"... „sam nie wiesz czego chcesz"... i t.p.

Należy do dziecka zupełnie spokojnie powiedzieć: „nie chcesz, dziecko, to nie jedz", i nie zwracać więcej na to uwagi.

Czy wasze dziecko nie chce samo jeść?

Jest to też złe przyzwyczajenie.

Możliwe, że przyczyną tego było żywienie dziecka, kiedy miało dwa lub więcej lat. Wydawało się, że tak będzie prędzej.

Ciężko jest nauczyć dziecko, aby samo jadło. Zabiera to dużo czasu.

Teraz ma już trzy lata. Karmienie jego zabiera za dużo czasu.

Źle to dla matki, źle to także dla dziecka. Nie nauczyło się być samodzielnym. Musi się teraz nauczyć.

Niech wasze jednoroczne dziecko spróbuje samo jeść.

Z początku trochę rozleje. Niech rozleje.

Nauczy się prędko, a wtedy będzie zadowolone i grzeczne.

Czy obawiacie się, że dziecko zje za mało?

Matka uprasza dziecko, żeby jadło, obiecuje mu rozmaite przyjemności. Jemu się to podoba, mówi do siebie: „nie będę jadł", „będę płakał i grymasił, a wtedy dostanę coś dobrego".

Czy dajecie dziecku pożywienie dla niego nieodpowiednie?

Dzięki temu dziecko rozchorowało się.

Nie chce jeść chore dziecko. Grymasi chore dziecko.

Czy nie dajecie mu za dużo pożywienia naraz: żołądek nie powinien być przeładowany.

Czy zmuszacie dziecko do jedzenia, kiedy jest zbyt zmęczone albo zagniewane.

Pożywienie nie może być wtenczas dobrze strawione.

Dzieci dobrze trawią tylku wtedy, kiedy są wesołe i spokojne.

Trzeba się starać, aby godziny jedzenia były spokojne i pogodne.

Dr. S. H. (Warszawa).

O padaczce

Padaczka czyli epilepsja, zwana wśród ludu także „wielką niemocą“ lub chorobą świętego Walentego, jest dość rozpowszechnioną w Polsce chorobą. Jest to cierpienie przewlekłe, trwające zazwyczaj długie lata, a polegające przedewszystkiem na powtarzających się co pewien czas napadach padaczkowych, podczas których, jak na to sama nazwa wskazuje, chory traci przytomność i pada na ziemię.

Napad padaczkowy przebiega nie zawsze i nie u każdego w sposób jednakowy. O ile u wielu epileptyków zaczyna się on istotnie nagle, tak, że przed chwilą zupełnie jeszcze normalny i, zdawaćby się mogło, zupełnie zdrowy człowiek upada, jakby rażony piorunem, to u innych napad poprzedzają pewne oznaki, zwiastuny. Zwiastuny te, zwane przez lekarzy „aurą“, również mogą przybierać najrozmaitszą postać, inną u każdego niemal chorego na padaczkę: u jednych więc będzie to poprostu ból lub zawrót głowy tuż przed napadem, u jeszcze innych — uczucie ściskania, mdłości, bólów żołądka lub kiszek, u jeszcze innych — ból, tężenie lub mrowienie ręki lub nogi, wreszcie — jakieś szczególne wrażenia wzrokowe, np. widzenie kolorowe ciemnych przedmiotów, lub odczuwanie jakiegoś nie istniejącego zapachu.

Jak wygląda sam napad padaczkowy?

Typowy napad zaczyna się od utraty przytomności, a równocześnie całe ciało tężeje i bezwładnie pada; często wydobywa się przytem z ust chorego zduszony jęk lub okrzyk. Po chwili rozpoczynają się drgawki, albo odrazu w całem ciele, albo naprzód w jednej z kończyn, uogólniając się szybko i na inne. Jeżeli drgają również mięśnie karku, chory uderza wówczas rytmicznie głową o ziemię i może w ten sposób dotkliwie, czasem nawet śmiertelnie się poranić. Równocześnie ze zjawieniem się drgawek chory sinieje, szczególnie na twarzy, wydobywać mu się poczyna gęsta piana, podbarwiona nierzadko krwią przykąszonego języka. Oddech jest przyspieszony, nierówny, chrapiący lub sapiący.

Oprócz tych objawów łatwych do rozpoznania przez każdego, kto raz chociażby widział napad epileptyczny, lekarz stwierdza podczas napadu szereg innych jeszcze zjawisk chorobowych (jak naprzykład brak t. zw. odruchów fizjologicznych albo też występowanie innych, których u zdrowego człowieka nie bywa), które umożliwiają ustalenie z całą pewnością z jakiego rodzaju chorobą ma się do czynienia.

Taki typowy napad padaczkowy trwa najczęściej kilka minut; poczem drgawki powoli ustępują i człowiek zapada w głęboki sen kilkugodzinny. Po przebudzeniu nie pamięta nic o napadzie, conajwyżej przypomina sobie owe niepokojące „zwiastuny“.

Opisany tutaj przebieg napadu jest, jakeśmy to już zaznaczyli, typowy dla epileptyków; jednakże takież i podobne napady zdarzać się mogą i w innych cierpieniach. Z wyjątkiem jednak pewnych zranień (urazów) głowy, zjawiają się one w takich wypadkach pojedyńczo, występując czasami tylko raz w życiu. Natomiast w padaczce napady zjawiają się co pewien okres czasu, nieraz w zupełnie nawet stałym odstępie np. co dwa, trzy tygodnie i t. p.

Oprócz wielkich napadów u niektórych epileptyków mają miejsce chwilowe utraty przytomności, podczas których drgawek albo wcale niema, albo też zaznaczają się bardzo słabo; w kich razach mogą one nawet zupełnie ujść uwagi otoczenia, tembardziej, że i tu chory nie zdaje sobie sprawy z przebytego napadu i po odzyskaniu przytomności wraca do czynności, w trakcie której napad go zastał. Znane są np. fakty, że rodzina epileptyka jedynie przy dokładniejszem rozpytywaniu się lekarza opowiada o jego częstych „zamyśleniach się“, w trakcie których przerywa on na chwilę pracę lub jedzenie i nie odpowiada na pytanie, nie przypuszczając, że są to momenty chorobliwej i całkowitej utraty przytomności. Takie „małe napady“ zjawiać się mogą albo w międzyczasie pomiędzy wielkim, albo też być jedynymi objawami choroby. Zdarza się również, że chory zamiast napadu padaczkowego dostaje po zwiastunach innych jakichś dolegliwości np. migreny, wymiotów, nieokreślonego lęku lub smutku. Są to t. zw. równoważ-

niki (ekwiwalenty) właściwego napadu, który tym razem przybiera taką właśnie postać.

Widzimy z tego wszystkiego, że padaczka, jakkolwiek rozpowszechniona, wymaga czasami doskonałej znajomości rzeczy, aby być przez lekarza rozpoznaną i nie pomyloną z innym cierpieniem.

Epilepsja przejawia się zwykle od dzieciństwa lub wieku młodzieńczego. Wyjątkowo tylko pierwszy napad może mieć miejsce u człowieka dojrzałego. Dlatego też w wypadkach, gdy u osoby ponad lat trzydzieści wystąpi napad padaczkowy, którego nigdy przedtem nie było, to myśleć należy raczej o innej chorobie, mogącej jakeśmy to już wyżej zaznaczyli, powodować napady padaczkowe, aniżeli o właściwej padaczce.

Napady u prawdziwego epileptyka początkowo dość rzadkie, o ile nie są leczone, nabierają tej właściwości, że stają się z roku na rok częstsze. Zdarza się czasami, że napady występują po kilka razy dziennie, a wreszcie, że napad występuje po napadzie bez oprzytomnienia chorego. Mamy wówczas do czynienia z t. zw. „stanem padaczkowym" — zjawiskiem bardzo niebezpiecznem, bo prowadzącem nierzadko do śmierci chorego wskutek wyczerpania sił, albo porażenia (paraliżu) oddychania lub czynności serca.

Jeżeli nawet do takiego obostrzenia choroby nie dojdzie, to jednak długotrwałe cierpienie pozostawia niezatarte ślady. Już po kilku latach choroby u epileptyka zjawia się stałe osłabienie pamięci, potem zanik władz umysłowych, zmiana charakteru na przykry, opryskliwy, trudny do zgodnego spółżycia nawet z najbliższymi. Epileptycy, częściej niż ktokolwiek inny, wpadając w złe towarzystwo, decydują się na zbrodnie, stają się zawodowymi złodziejami i bandytami.

Z tych względów padaczkę leczyć należy nawet wtedy, gdy przebiega ona napozór niewinnie, w postaci krótkotrwałych utrat przytomności, bez albo zrzadka tylko występującymi drgawkami.

Leczenie padacki jest trudne, żmudne i nie zawsze prowadzi do ostatecznego wyniku. Polega ono przedewszystkiem na opanowaniu niektórych cierpień, odziedziczonych po ojcu lub matce, które to cierpienie szczególnie usposabiają do zjawienia się padaczki. Stwierdzono bowiem, że padaczka bardzo często powstaje u dzieci opilców i chorych na kiłę, względnie i na inne choroby dziedziczne. W takich wypadkach padaczka przejawia się zwykle już we wczesnym dzieciństwie, ale, o ile jest dobrze od samego początku leczona, często daje się całkowicie opanować.

Dalej, bardzo ważnym warunkiem pomyślności leczenia padaczki są odpowiednie warunki życia chorego. Cierpiący na padaczkę winien unikać wielkich wysiłków, nieprzespanych nocy, silnych wzruszeń, nawet przyjemnych, i wogóle wszelkiego silniejszego napięcia nerwów. Jeżeli to możliwe, praca jego powinna być jednostajna, niezbyt odpowiedzialna i umożliwiająca korzystanie ze świeżego powietrza. W żadnym razie nie powinien pracować jako szofer, motorniczy, maszynista, dekarz, murarz. Odżywiać winien się epileptyk również regularnie, nie przeciążać nigdy żołądka nadmiarem jedzenia lub picia. Wszelkie napoje wyskokowe, a już szczególnie wódka i wino, muszą być zakazane mu raz na zawsze. Oprócz tego bardzo ważny jest odpowiedni dobór potraw.

Stwierdzono, że na częstość napadów padaczkowych zły wpływ mają potrawy słone, ostre oraz mięsne. Dlatego też djeta chorego na epilepsję powinna polegać głównie na przyjmowaniu pokarmów mlecznych, jarzynowych, owoców, pieczywa i t. p. Znane są przypadki, gdy samą tylko tego rodzaju djetą, udaje się zapobiedz przez całe lata napadom.

Pozatem lekarze przepisują cały szereg środków uspokajających i leczących padaczkę, zarówno przyjmowanych do wewnątrz, jak i zastrzykiwanych. Ze środków tych najbardziej znany jest brom, który ze względu na swój słony smak może przytem zastąpić choremu tak szkodliwą sól kuchenną.

Najbliższa rodzina i otoczenie chorego musi wiedzieć dokładnie, jak należy postępować z chorym podczas samego napadu. Bardzo rozpowszechniony jest w Polsce przesąd, że dla zwalczania „wielkiej niemocy" pomocny jest klucz, który należy podczas napadu choremu włożyć w rękę. Przesąd ten sam przez się jest nieszkodliwy, jakkolwiek nikt jeszcze nigdy nie widział aby to choremu pomogło, należy raczej w takich wypadkach ustąpić otoczeniu, aniżeli wywoływać dokoła rzucającego się w drgawkach

nieszczęśliwca spory i zamęt. O wiele szkodliwsze jest praktykowane tu i owdzie wylewanie na chorego wiadrami zimnej wody, co powoduje nieraz uduszenie, albo też podkładanie mu pod głowę żelaznych przedmiotów. Przeciwnie: pierwsza pomoc winna polegać na ułożeniu go na miękkim posłaniu, aby sobie głowy nie poranił, i rozluźnieniu krępującej odzieży, szczególnie wszelkiego rodzaju kołnierzy i półkoszulków, utrudniających oddechanie.

Podczas napadu nie należy choremu tak długo, póki jest nieprzytomny, wlewać w usta żadnych lekarstw ani napojów, gdyż i tak ich wypić nie może, a płyn zamiast do żołądka dostanie się do tchawicy i wywoła ciężką chorobę, albo i śmierć.

Jeżeli chory cierpi na napady padaczkowe już oddawna, to, naturalnie, zbytecznem jest wzywanie lekarza do każdego napadu, tembardziej, że drgawki przejdą jeszcze przed jego przybyciem. Natomiast o ile jest to pierwszy w życiu chorego napad, jeżeli ma on miejsce u niemowlęcia lub starca, jeżeli przebiega on w sposób inny, niż zazwyczaj, a przedewszystkiem jeżeli trwa on zbyt długo (drgawki trwające więcej niż 10 minut zawsze są niebezpieczne, a często dowodzą istnienia „stanu padaczkowego“, o którym już mówiliśmy), to pomoc lekarska jest niezbędna.

Wogóle pamiętać trzeba, że padaczka nie należy do chorób, które można pozostawić samym sobie, ale jest cierpieniem, które musi być systematycznie i troskliwe leczone.

Dr. J. ŚMIAROWSKA. (Warszawa)

Zapalenie „ślepej kiszki”

Zapalenie wyrostka robaczkowego ślepej kiszki zdarza się w każdym wieku, zwłaszcza jest częstem cierpieniem wieku dziecięcego i młodzieńczego.

Przyczyną choroby jest najczęściej budowa anatomiczna wyrostka: — większa długość i drożność, ale także chroniczne zaparcie stolca, usposabiające do gnicia i rozmnażania się złośliwych bakterji; szybkie jedzenie i niedokładne żucie, połykanie niestrawnych obcych ciał mineralnych, (naprzykład odprysków naczyń emaljowanych, pestek, włoski szczoteczek do zębów), nieświeże produkty spożywcze, picie bardzo zimnych z lodu płynów, przejadanie się ciężkostrawnemi pokarmami.

Odcinek kiszki ślepej z jej wyrostkiem jest organem zbytecznym dla trawienia, przyczynia ludziom tylko dużo cierpień i naraża często na niebezpieczeństwo utraty życia. W tym ślepym zakamarku kiszek najdłużej zatrzymuje się miazga pokarmowa, drażniąc błonę śluzową kiszki i łatwo wprowadzając ją w stan zapalny. Jeżeli kał dostanie się do wyrostka już chorobowo zmienionego, to rozkładając się, wywołuje ropienie i przedziurawienie cienkiej ścianki kiszki, powodując albo miejscowe albo też rozlane, zapalenie otaczającej otrzewny, stan zawsze zagrażający życiu. Widzimy więc, jak bardzo niebezpieczną jest choroba tego organu, a pomoc lekarska najszybsza — konieczną.

Ostre zasłabnięcie na „ślepą kiszkę“ objawia się bólem nie zawsze umiejscowionym w miejscu odpowiadającem położeniu wyrostka (w prawej dolnej części brzucha nad talerzem biodrowym). Zwłaszcza dzieci nie umieją bólu umiejscowić i skarżą się wogóle tylko „na ból brzucha“, czasem nawet powyżej pępka... Bólowi często towarzyszy mniej lub więcej podniesiona ciepłota, wzdęcie brzucha, mdłości i wymioty, odbijanie, obłożony język i niesmak i przykry zapach z ust, oraz zaparcie stolca, ew. czkawka. Chorzy przeważnie leżą na plecach, sztywno wyciągnięci i lekko przechyleni na prawy bok, unikając zmiany w tej pozycji charakterystycznej, w której najmniej odczuwają ból. Jednakże nie wszystkie powyższe objawy można łącznie stwierdzić i rozpoznanie niezawsze jest łatwe nawet dla lekarza, cóż dopiero dla laików.

Jeżeli przy zaparciu towarzyszy jednocześnie ból prawej strony podbrzusza — to jest to objaw podejrzany i należy zawsze zasięgnąć rady lekarza.

We wszystkich przypadkach, nasuwających

możność zapalenia wyrostka ślepej kiszki, należy unikać środków przeczyszczających, do których tak często uciekają się matki, uważając, że mają do czynienia ze zwykłą niestrawnością z przejedzenia.

Dawka rycyny lub innego środka czyszczącego w takim nierozpoznanym przypadku zapalenia wyrostka robaczkowego może być tragiczną w skutkach, wywołując przedziurawienie wyrostka i rozlanie się kału do jamy brzusznej.

Zanim lekarz przybędzie najlepiej ułożyć chorego w łóżku, położyć lód lub kompres zimny (nigdy gorący) na okolicę bolesną brzucha, by uspokoić ruchy robaczkowe kiszek (bez lekarza stosowanie opium może być niebezpieczne szczególnie u dzieci) i prócz herbaty zimnej z cytryną małymi łykami w razie pragnienia lub łykania małych kawałeczków lodu (w razie wymiotów); więcej lepiej nic nie dawać, wycierając płatkami cytryny spieczone wargi i język suchy chorej osoby.

Przy obecnym stanie chirurgji operacja wyrostka robaczkowego zwłaszcza „na zimno" t. j. bez objawów alarmujących: podniesienia ciepłoty, wymiotów, wzdęcia brzucha i bolesności — nie należy do niebezpiecznych i ciężkich operacyj i nie należy więc się powstrzymywać przed nią i obawiać się długiej rekonwalescencji lub komplikacji; to też wiele osób dziś nawet zapobiegawczo woli się poddawać usunięciu tej zdradliwej kiszeczki, niż być ciągle w obawie powtarzania się ostrych ataków z groźbą powikłań niebezpiecznych dla życia.

Dr. RAKOWSKI (Łódź).

Higjena mowy i głosu

Organ mowy składa się z krtani, płuc i jam pobocznych. Każda z tych części spełnia zadanie poszczególnych części instrumentów muzycznych. Istnieje ta tylko różnica, iż organ mowy nie jest zbudowany według pewnego określonego typu, jak instrumenty muzyczne; toteż trzeba zwracać baczną uwagę na jego funkcjonowanie, albowiem trudniej jest naprawić uszkodzenia organu mowy, niż defekty instrumentów muzycznych, których części można, w razie potrzeby, zastąpić innemi.

Przystąpimy do wyjaśnienia roli krtani, płuc i jam pobocznych w ludzkim organie mowy. W krtani znajdują się struny głosowe, które wprowadzone w stan drgania przez wydychane powietrze wydają dźwięk. Struny te odpowiadają strunom policordowych instrumentów.

Płuca odgrywają tę samą rolę, co klawisze w organach. Uderzając w klawisze wypychamy nagromadzone w organach powietrze, które dochodzi do odpowiednich rur i w ten sposób powstaje ton. Do płuc powietrze dostaje się przy wdychaniu, a funkcję, wykonywaną przez klawisze w organach, spełnia proces wydychania, gdyż wypycha powietrze z płuc, które następnie dochodzi do górnych dróg oddechowych; struny głosowe zostają wprowadzone w stan wibracji za pośrednictwem prądu powietrza, przechodzącego przez oskrzela i tchawicę i — wydają dźwięki.

Jamy poboczne (t. zn. jama noso-gardzielowa i jamy nosowe) oraz klatka piersiowa i głowa mają dla śpiewu znaczenia akustyczne, odgrywając rolę odbijaczy tonów—rezonatorów.

Bez wypychania przez płuca prądu powietrza nie byłoby drgania strun głosowych, a bez dojścia jego do górnych dróg oddechowych, nie powstawałyby owe upiększające tony wtórne. Innemi słowy: aby głos był czysty i brzmiał przyjemnie, musi posiadać pewne walory, a do ich uzyskania konieczny jest prawidłowy proces oddychania, normalne położenie krtani, oraz prawidłowe drganie strun głosowych.

Defekty głosu są wywołane: 1) nieprawidłowem oddychaniem, 2) wadliwem działaniem rezonatorów, 3) wadliwem działaniem mięśni krtaniowych, lub też miejscowem ich schorzeniem.

Prawidłowe oddychanie zależne jest od płuc, znajdujących się w klatce piersiowej, która składa się z żeber, przymocowanych z tyłu do kręgosłupa, a z przodu do mostka piersiowe

go. Podstawę klatki piersiowej tworzy przepona t. j. poziomy mięsień oddzielający jamę klatki piersiowej od jamy brzusznej. Przepona ta opuszcza się przy wdechu; płuca napełniają się powietrzem, zawierającym konieczny dla podtrzymania życia tlen, który podczas wydechu uchodzi z płuc w postaci dwutlenku węgla.

Zatrzymaliśmy się dłużej na omawianiu procesu oddychania, gdyż gra on główną rolę w higjenie głosu.

Stosowanie racjonalnej higjeny krtani jest najlepszą gwarancją przeciw powstawaniu zjawisk chorobowych w tym organie.

Według wszelkiego prawdopodobieństwa główną przyczyną przewlekłego zapalenia krtani u dzieci jest nadużycie głosu.

Przy pielęgnowaniu mowy i głosu dzieci należy rozróżnić trzy okresy: okres przedszkolny. szkolny i poszkolny.

Głos oseska już przysparza kłopotu matkom. Zastanawiają się one nad tem, czy nie jest szkodliwe gdy dziecko dużo krzyczy. Zapytany o to lekarz odpowie, iż krzyk oseskόw, oczywiści(nie przekraczający normalnych granic, nietylko nie jest szkodliwy, lecz nawet pożyteczny i niezbędny.

Lekarz rozpatrujący historję choroby dziecka głuchoniemego, dzie.ka—idjoty lub kretyna, dowiaduje się często, iż nie zachowywało się ono we wczesnem dzieciństwie tak jak normalny osesek;—że bardzo mało krzyczało i przeważnie leżało apatyczne. Te dane dowodzą, że krzyk należy do normalnych czynności oseska.

Rozwój głosu oseska przypada na 3-ci, 4-ty lub 5-ty miesiąc życia. Krzyki w tym okresie dzielą się na okrzyki radości i okrzyki, wyrażające życzenie. Mają one wielkie znaczenie dla rozwoju mowy.

Istnieją jednakże nadmierni krzykacze. Do nich należą oseski, krzyczące aż do pojawienia się chrypki i te, u których wskutek nadwyrężenia mięśni krtaniowych i oddechowych, następuje wstrzymanie oddechu na kilka sekund. Jest to tylko nadwyrężenie i w tych przypadkach należy dziecko odzwyczaić od nadmiernego krzyku.

W okresie, gdy dziecko zaczyna mówić bardzo wiele, pod względem higienicznym, może zdziałać jego otoczenie. Baczną uwagę trzeba zwracać na to, aby dziecku dawać od początku przykład prawidłowej mowy. Należy unikać pieszczotliwego sposobu mówienia, jak zwykle czynią matki, opiekunowie, krewni i znajomi. Trzeba również unikać dopuszczania do otoczenia dziecka osób o wadliwej wymowie, a zwłaszcza jąkałów.

Dziecku należy pokazać nietylko odpowiednią dykcję, lecz i prawidłowe zestawianie poszczególnych słów i zdań. Nie powinny to być wyszukane i szumne zwroty. Im prostszemi zdaniami mówi się do dziecka, tem większą przysługę mu się oddaje. Lecz te nieskomplikowane zdania winny być gramatyczne i poprawne. Wychodząc z tego założenia, należy kazać dziecku powtarzać krótkie zdania o prostej formie. System ten ma dużą wartość zarówno dla okresu przedszkolnego, jak i dla pierwszych lat szkolnych.

Gdy dziecko zaczyna chodzić do szkoły, zna już dość dobrze mowę i pierwszym zadaniem nauczyciela będzie uporządkowanie i pogłębienie nabytej dotąd wiedzy.

Podczas zabaw szkolnych dzieci nabierają zazwyczaj niebezpiecznych przyzwyczajeń, jak: szybkie mówienie, krzyczenie oraz wołanie na odległość. Dzieci, które mają śluzówkę krtani bardziej wrażliwą, zapadają prędko na chrypkę i stopniowo tracą głos: w organie mowy powstają zaburzenia, poczem następuje przekrwienie strun głosowych, a co zatem idzie — przewlekłe zapalenie krtani.

W niektórych zakładach wychowawczych i szkolnych, gdzie zazwyczaj organizuje się chóry, często umieszcza się dzieci w tej lub innej kategorji śpiewaków, bez uprzedniego sprawdzenia rodzaju głosów, ich odporności i granic. Wynikiem tej nieprawidłowej klasyfikacji głosów jest wadliwe używanie krtani, powodujące niekiedy bardzo uporczywe zaburzenia głosowe.

Wiele dzieci przy deklamowaniu, lub dłuższem przemówieniu mówi głośniej niż zwykle. To przyzwyczajenie pociąga za sobą przykre następstwa; — na to zjawisko powinien nauczyciel zwrócić specjalną uwagę.

Do pielęgnowansa głosu i mowy niezbędne jest świeże powietrze, trzeba więc umożliwić dzieciom przebywanie na powietrzu podczas pauz.

Około 14-go roku życia wytwarzają się w okolicach krtani ważne zmiany anatomiczne, pod

postacią szybkiego jej rozrostu. Wynikiem tego jest wydłużenie się strun głosowych, które u chłopców dochodzi od 15-tu do 25-ciu milimetrów. Zjawisko to powoduje obniżenie się głosu mniejwięcej na oktawę. Owe zmiany fizjologiczne, mniej wyraźnie występujące u dziewcząt, znane są pod nazwą „mutacji głosu" i występują równocześnie z przekształcaniem się narządów płciowych.

W okresie zmian anatomo-czynnościowych pojawia się nadwyrężenie i przekrwienie śluzówki krtani. Wydawanie dźwięków jest utrudnione, głos staje się ochrypły i dwutonowy. Jest to tylko przemijająca utrata równowagi głosu. W ciągu $2^1/_2$—3-ch lat głos ustala się i przyjmuje ostateczne brzmienie.

Istnieją rzadkie przypadki t. zw. „przedłużonej mutacji głosu". Stan ten trwa całe lata, a głos pozostaje wysoki i dziecinny. Krępuje to bardzo chorego, gdyż męczy go funkcjonowanie wadliwie nastawionego organu mowy, i głos jego jest często przedmiotem żartów. — Ten rodzaj głosu ochrzczono mało pochlebną nazwą „głosu eunucha", lecz żaden defekt płciowy nie upoważnia do tego niezasłużonego miana. Krtań takiego człowieka jest normalnie rozwinięta i łatwo byłoby laryngologowi nadać głosowi normalne brzmienie, przy pomocy odpowiedniego wyszkolenia głosu.

Zawodowy mówca powinien bardziej niż kto inny poddać się systematycznemu rygorowi higieny głosu i stosować się do reguły, dającej się wyrazić w kilku słowach: „Unikać nadwyrężenia i wadliwego używania krtani".

Zrozumiałem jest, iż zawodowy mówca czy też artysta powinien zwracać baczną uwagę na siłę i wysokość swego głosu, oraz na wymiary i własności akustyczne danej sali. Można osiągnąć najlepszy rezultat przy najmniejszym wysiłku, starając się o dokładne wykorzystanie rezonatorów i wydechu.

O kształcenie głosu muszą dbać przedewszystkiem zawodowi mówcy, śpiewacy, nauczycielowie, duchowni i oficerowie dowodzący wojskiem.

U wyżej wymienionych osób występują często załamania się głosu. Zjawiska te utrudniają używanie głosu i w pewnych warunkach zupełnie je uniemożliwiają. Na początku występują one po dłuższem używaniu głosu, później po krótkiej jego czynności lub bezpośrednio po rozpoczęciu mowy lub śpiewu. Te przypadki zdarzają się często tylko na terenie pracy głosowej. W zwykłych warunkach są one niedostrzegalne. Tak, że niezdolny do pracy mówca może zupełnie normalnie śpiewać, a śpiewak, u którego występują przeszkody przy śpiewie może swobodnie mówić.

Niedomagania czynnościowe głosu jest to stan chorobowy, znany pod nazwą „fonastenji". Do objawów jej należą: zmęczenie, zmiany siły głosu oraz podrażnienie. Innym objawem przeszkód głosowych jest utrata pięknego brzmienia głosu u zaawansowanych śpiewaków lub mówców. Główną przyczyną tego stanu jest nadwyrężenie, a jego następstwem—zmęczenie. Wielką rolę gra w tych przypadkach strach. Wpływ psychiki ludzkiej na głos można udowodnić tem, iż dobrzy i pewni siebie mówcy lub śpiewacy zatracają się, gdy są zdenerwowani.

Pacjenci sami spostrzegają zmiany siły głosu. Charakterystycznym objawem dla niedomagania głosu jest fakt, że u tych, którym zależy na sile głosu (dowodzący wojskiem, oficerowie) przeważnie zachodzi utrata owej mocy, zaś u śpiewaków, którzy największy nacisk kładą na piano, ono pierwsze jest utrudnione.

Należy nadmienić, iż często pierwszym objawem, spostrzeganym przez pacjentów jest zwężenie się granic głosu.

Począwszy od pewnego wieku u zawodowych śpiewaków występują przeważnie objawy nadwyrężenia i zmęczenia głosu, czego przyczyną jest osłabienie mięśni krtani, lub niedokładność i nieregularność oddychania, wynikająca zazwyczaj z zaburzeń głosowych.

Bardzo często po zastosowaniu właściwego leczenia chorzy mogą kontynuować swój zawód, bez narażenia się na pewne osłabienie krtani.

Jeżeli dziecko otrzyma pewne wykształcenie fonetyczne i od wczesnej młodości nauczy się prawidłowo oddychać i kłaść prawidłową interpunkcję, będzie tem samem oszczędzało struny głosowe i później w życiu zawodowem odda mu to ogromne usługi i ochroni od przykrych okresów chrypki lub zmienności głosu.

Dla zawodowych śpiewaków nadwyrężenie głosu jest zjawiskiem jeszcze groźniejszem, niż dla zawodowych mówców. Aby go uniknąć nale-

ży dać zbadać krtań u lekarza i u nauczyciela śpiewu przed rozpoczęciem nauki. Nauczyciel określi granice głosu danego osobnika i zaznaczy jakich środków ostrożności ma on przestrzegać, aby uniknąć ewentualnych uszkodzeń głosu. Wyjść poza granice możliwości lub zmieniać siłę głosu, to znaczy narażać się na choroby krtani i wywołanie groźnego przekrwienia strun głosowych, chrypki, a niekiedy nawet zupełnie nieczystego brzmienia głosu.

Głos można bardzo rozszerzyć przy pomocy ćwiczeń, pod tym jednak warunkiem, że nauka będzie postępowała stopniowo i będzie trwała szereg lat. Tacy, którym zależy na pośpiechu, lepiej zrobią obierając sobie inny zawód.

Tak samo jak atleta poddaje się trudnym i nużącym przepisom higjeny aby utrzymać się w „formie“ i doskonalić swą sztukę, tak i śpiewak powinien codzień ćwiczyć się i pracować nad sobą całe życie.

Badanie przed rozpoczęciem nauki śpiewu powinno być przeprowadzone zarówno przez nauczyciela śpiewu jak i przez lekarza-laryngologa. Laryngolog wyda opinję w kwestji charakterystycznych cech morfologicznych, jakości funkcjonowania oddechowego, drożności nosowej i stanu odbijania dźwięków nad — i podkrtaniowych.

Bez tych wskazówek profesor nie powinien przystąpić do nauki. Gdy istnieją czynniki chorobowe, przeszkadzające funkcjonowaniu aparatu głosowego, powinny one być usunięte przed wszelkiemi próbami wyszkolenia głosowego.

Jakie są objawy złego użycia krtani? Najpierw chwilowa chrypka po lekcjach, częsta potrzeba chrząkania, bardzo wyraźna trudność przy wydawaniu ostrych dźwięków, oraz chrapliwe brzmienie tonów. Później chrypka potęguje się stopniowo, towarzyszy jej przekrwienie śluzówki i przewlekłe zapalenie krtani. Bardzo często, a zwłaszcza u kobiet, na brzegach napiętych strun głosowych pojawiają się maleńkie guzy t. zw. „guzy śpiewacze“.

Nie należy mówić o nich pacjentom, bezpośrednio po stwierdzeniu ich obecności, gdyż strach przed utratą głosu jest bardziej szkodliwy, niż owe guzy śpiewacze. Gdy są one bardzo małe nie mają prawie żadnego znaczenia, lecz gdy są większe, powodują zaburzenia głosu i zmęczenie, wywołane wysiłkiem przy zamykaniu i naprężaniu strun głosowych. Wywołują one również chrypkę przy śpiewaniu w wyższych tonacjach.

U dzieci występują często guzy śpiewacze jako komplikacja ostrego kataru. Znikają one przeważnie samoistnie w okresie mutacji i nie mają żadnych innych objawów prócz zaburzeń głosowych.

W przypadkach pojawienia się guzów śpiewaczych stawia się naogół dobre horoskopy, albowiem znikają one przy oszczędzaniu krtani, lub też są bardzo łatwe do operowania. Leczenie stosowane w celu uniknięcia guzów śpiewaczych polega na oszczędzaniu głosu i stosowaniu inhalacji. Często bywają one usuwane przy pomocy pendzlowania lapisem.

Głos śpiewaka jest w ścisłej zależności od rozwoju słuchowych ośrodków mózgowych. Wiadomo, iż niektórzy ludzie słyszą orkiestrę jako całość, inni zaś potrafią nietylko odróżnić poszczególne instrumenty, lecz nawet jakość gry na nich. Różnica polega nie na mechanizmie samego słuchu, lecz na wyćwiczeniu słuchowych ośrodków mózgowych. Jeden amator muzyki szuka w niej finezji, drugi zaś zadawalnia się jej ogólnym całokształtem. W pierwszym przypadku mamy do czynienia z czynnym stanem uwagi, a w drugim — z biernym. Nie znaczy to, iż jeden ma dobre, a drugi złe ucho. Chodzi tu o to, że u niektórych ludzi słuchowe ośrodki mózgowe są wyszkolone i wyćwiczone i to daje im możność odróżniania poszczególnych instrumentów, czy też dokładnego określania tonów.

Często słyszy się zdanie: „Nie śpiewam, bo nie mam muzykalnego ucha“. Innemi słowy dany osobnik nie śpiewa, bo nie ma odpowiednio wykształconych słuchowych ośrodków mózgowych, aby móc ująć interwale muzyczne, zrozumieć rytm i odczuć należycie powab muzyki. — Ucho jego tak samo przystosowałoby się do muzyki jak „ucho muzykalne“, gdyby zostało odpowiednio wyszkolone.

Środki lecznicze i sposób ich stosowania:

Ponieważ mechanizm mowy składa się z przeróżnych ruchów oddechowych i z wymowy, podział ćwiczeń powstaje sam ze siebie. Chodzi tu o ćwiczenia oddechowe, głosowe i ćwiczenia wymowy.

Ćwiczenia oddechowe sprowadzają się zawsze do zjawisk, zaobserwowanych podczas mowy u ludzi normalnych. Przy stosowaniu ćwiczeń oddechowych należy unikać nieprzyjemnych i przeszkadzających współruchów, które łatwo pojawiają się przy każdem ćwiczeniu gimnastycznem. Ponieważ lekarz musi dać pacjentom dobry przykład, i dbać o to aby nie pokazywać im wadliwych ruchów, lub nieprawidłowych współruchów, winien on kontrolować własne ruchy w lustrze.

Wdech odbywa się przy otwartych ustach bez jakiegokolwiek szmeru.

Najważniejszym punktem jest właśnie to, aby przy wdechu nie było nawet śladu szmeru. Wydech powinien być możliwie powolny i równy, gdyż im wolniej i równiej wydychamy, tem więcej możemy powiedzieć w ciągu jednego oddechu. Czas trwania wydechu u dorosłych, normalnie mówiących ludzi wynosi 20 do 30-tu sekund, a u dzieci 12 — do 20-tu sekund, oczywiście o ile dane osoby nie są specjalnie wyćwiczone.

Jeżeli chodzi o początkowe ćwiczenia głosowe, podstawą ich jest przejście od tchnienia do szeptu i od szeptu do wydania normalnego głosu.

Zazwyczaj podczas ćwiczeń zarówno oddechowych jak i głosowych, należy przechodzić bezpośrednio od tchnienia do szeptu. Przejście od szeptu do normalnego głosu powinno następować tak, aby między szeptem, a głosem nie powstawał żaden gwałtowny ruch krtani ani silniejsze tarcie. Przejście to powinno być bardzo łagodne. Przy ćwiczeniu głosu trzeba także pilnie uważać na to, aby nie przekroczyć właściwej siły głosu

Tego rodzaju leczenie i ćwiczenie głosu daje doskonałe wyniki. Chorzy, którzy przez długi czas leczyli swą chorobę cierpliwie i bezskutecznie przeprowadzali wszystkie możliwe kuracje, którzy byli już bliscy zrezygnowania ze swego zawodu, powracają do zdrowia po wielotygodniowych ćwiczeniach leczniczych.

Każdy kto chce coś zdziałać na polu mowy, musi nauczyć się prawidłowo oddychać, jeszcze przed rozpoczęciem nauki mowy. Wielką rolę gra również dobra wymowa. Człowiek zmuszony do ciągłego używania głosu powinien gruntownie przejść szkołę o podłożu fizjologicznem.

Należy również zwrócić uwagę na średnią wysokość głosu przy potocznej mowie, gdyż powinna być ona również wysokością stosowaną i przy przemówieniach mówców. Wysokość ta znajduje się mniejwięcej w dolnej oktawie głosu, wydającego komendę wojskową i leży blisko niższej granicy głosu śpiewaka.

Każdy śpiewak, mówca, aktor lub oficer powinien zahartować się, uniezależniając się od pogody a tem samem chroniąc się przed przeziębieniem.

Aby to osiągnąć winien on stosować regularnie zimne nacierania. Powinien również unikać nadmiernego picia i palenia, oraz uprawiać sport, aby wzmocnić stan ogólny i rozszerzyć klatkę piersiową.

Wielką rolę gra higjeniczne ubieranie się. Należy nosić tylko ażurowaną bieliznę, natomiast unikać wysokich kołnierzyków i gorsetów.

Przy zachowaniu tych ostrożności napewno nie nastąpi wyczerpanie. Do wydobycia z ucznia najlepszych walorów może doprowadzić tylko indywidualne badanie danego osobnika, oraz dokładne sprawdzenie jego warunków fonetycznych.

Młody śpiewak, po zdobyciu koniecznych wiadomości kultury fizycznej, po rozwinięciu pojemności płuc, po otrzymaniu wskazówek, dotyczących techniki ruchów oddechowych będzie się przekształcał pod kierunkiem swego profesora.

Głównie chodzi o zbadanie ucznia, i o poznanie jego zdolności, gdyż to są warunki konieczne do zorjentowania się w jaki sposób należy wzmacniać jego głos, wyrabiać giętkość gibkość głosu i rozszerzać jego granice.

Przy śpiewie należy stosować się do następujących przepisów:

1. Śpiewać zawsze mezzo-forte i wolno,
2. Śpiewać jasno i zawsze z rozwagą,
3. Nie wydawać nigdy dźwięków w całej rozciągłości głosowej, jak to chętnie czyni wiele śpiewaków,
4. Nie nadawać głosowi specjalnie ostrego brzmienia,
5. Unikać brzmienia nosowego, które szpeci śpiew i nie ma żadnych walorów muzycznych

Uwaga ta dotyczy nietylko t. zw. samogłosek nosowych, ale i wszystkich innych.

Dr. med. A. KLĘSK (Kraków).

Czy ludzie dawniej byli zdrowi?

Powszechnie panuje przekonanie, które pozornie wydaje się słusznem, że dawniej ludzie byli znacznie zdrowsi. Jakże ta sprawa przedstawia się w rzeczywistości?

Przedewszystkiem więc, nieprawdą jest, że ludzie dawniej żyli dłużej, owszem, badania statystyczne wykazują, że ludzie obecnie przeciętnie żyją dłużej o lat 10, niż np. w zeszłym wieku. Niesłusznem też jest zdanie, że ludzie obecnie więcej chorują, raczej powiedzieć by należało, że obecnie więcej dbają o swoje zdrowie, częściej chodzą do lekarzy i leczą się, podczas, gdy dawniej wzywało się lekarza dopiero w wypadkach, gdy choroba bardzo się już rozwinęła. Również i śmiertelność z powodu chorób, zwłaszcza zakaźnych, znacznie się zmniejszyła i nie słyszymy prawie obecnie o jakichś wielkich epidemjach, które w dawnych czasach wprost szalały, dziesiątkując ludność i powodując wymieranie całych miast i wsi. Natomiast nie ulega wątpliwości, że warunki życiowe bardzo się pogorszyły. Dawniej żyli ludzie więcej na łonie natury, niebyło takiego przeludnienia po miastach, tylu fabryk, a i odżywianie ludzi było o wiele naturalniejsze. Jeżeli więc, mimo tego, że warunki życiowe obecnie są znacznie gorsze, ludzkość zaś nie ulega zwyrodnieniu, dowodzi to chyba jasno, że zdrowie i siły ludzkie nie są wcale gorsze niż dawniej. Jaskrawym dowodem tegoż wreszcie była ostatnia wojna, która mimo swej straszności, nie pozostawiła po sobie tych skutków, których można było oczekiwać. Dzięki wielkim postępom medycyny i higjeny, zmniejszyła się bardzo śmiertelność noworodków, a nowoczesna chirurgja ratuje obecnie w nagłych wypadkach często ludzi, dawniej skazanych na nieuniknioną śmierć. Nie wynika jednak z tego wcale, byśmy ufni w to nasze zdrowie lekceważyli sobie, owszem, wobec coraz cięższych warunkow życia powinniśmy słuchać rad lekarzy i wykorzystać całkowicie dorobek myśli ludzkiej.

Dr. A. RZĄŚNICKI (Warszawa).

„Choroby szkolne"

Do rzędu właściwych chorób szkolnych zaliczamy krótkowzroczność i skrzywienie kręgosłupa. Aczkolwiek krótkowzroczność musi być wrodzona i zależy od wadliwej budowy oka, zbyt silnej wypukłości soczewki, albo zbyt wydłużonej przedniotylnej osi gałki ocznej, to wada ta może być i nabyte albo może się pogarszać wskutek pochylania ciała ku przodowi i zbytniego zbliżania oka do oglądanego przedmiotu. W rozwoju krótkowzroczności odgrywa ważną rolę złe oświetlenie (czytanie o zmroku) oraz drobny, niewyraźny druk i bardzo drobno kratkowany papier do pisania.

Statystyka wykazuje, że w starszych klasach więcej dzieci cierpi na krótkowzroczność niż w młodszych, co dowodzi, że u pewnej ilości dzieci krótkowzroczność się potęguje na skutek niekorzystnych dla oka warunków.

Do głównych objawów krótkowzroczności należy złe, niewyraźne widzenie, tego, co nauczyciel pisze na tablicy i skargi dziecka na bóle głowy przy końcu lekcyj. Na te skargi rodzice i lekarze szkolni powinni zwracać uwagę, aby prędko rozwijającemu się cierpieniu zapobiec.

Wskazane jest natychmiastowe zbadanie przez okulistę wzroku dziecka i ewentualne zastosowanie okularów, przesadzenie dziecka na bliższą ławkę, dopilnowanie prawidłowego trzymania się przy czytaniu i pisaniu i t. d.

Skrzywienie kręgosłupa u dzieci w wieku szkolnym spotykamy również bardzo często. Oczywiście do wystąpienia tego cierpienia po-

trzebne jest pewne usposobienie, które zależy od słabości muskularnej i ogólnego osłabienia oraz nienormalnej miękkości dziecinnego kręgosłupa oraz jego więzów.

Zwłaszcza przy pisaniu dziecko ma zwyczaj pochylania się ku prawej stronie i siedzenia bokiem do stołu czy ławki przyczem strona prawa klatki piersiowej zostaje przyciśnięta do stołu a lewe ramię unosi się ku górze. Z biegiem czasu kościec przystosowuje do tej pozycji i w rezultacie powstaje stałe skrzywienie.

Tego rodzaju wadliwych pozycji tylko odwrotną dziecko przybiera wtedy, gdy światło pada ze złej strony, naprzykład wprost albo z prawej strony, gdyż cień piszącej dłoni przeszkadza w pracy. Dlatego uważać należy, żeby źródło światła zawsze znajdowało się u góry i po lewej stronie piszącego.

Do skrzywienia kręgosłupa przyczyniać się może noszenie teczki z książkami zawsze w jednej i tej samej ręce. Z tego powodu, przynajmniej dla dzieci młodszych korzystniejsze są tornistry na książki, noszone na plecach, ponieważ dają równomierne obciążenie.

Prawidłowa pozycja przy pisaniu jest pozycja prosto. Dziecko powinno mieć krzyż oparty o ławkę, ławka zaś powinna być dość blisko stołu. Blat stołu powinien być najlepiej pochylony i odpowiednio wysoki. Oddalenie blatu stołu od oka powinno wynosić 30 cm. stopy powinny opierać się o podłogę, przedramiona zaś powinny leżeć na stole.

W związku z takiem prawidłowem siedzeniem najlepiej posługiwać się pismem prostem, a nie pochyłem wtedy zeszyt leży prosto przed piszącym. Przy pisaniu pochyłem zeszyt musi tak leżeć, żeby litery, pisane pochyło, układały się prostopadło do krawędzi stołu.

Ponieważ pozycja prosta męczy dzieci, należy możliwie często robić krótkie przerwy w pracy i w przerwach tych stosować tk. zw. gimnastykę oddechową.

Odpoczynek między lekcjami najpożądańszy jest na świeżem powietrzu.

O mechaniźmie ciała człowieka i jego pracy

XII. Śledziona.

Śledziona jest jednym z tajemniczych organów ciała, mało kto z nas zapoznał się bliżej z tem jakie ona spełnia funkcje. Sądząc z wielkości i wagi, pod względem których równa się bezmała nerce, należałoby domyślać się, że ma do spełnienia poważne zadanie. Przytem, zaopatrzona jest w obfity dowóz krwi, albowiem tętnica śledzionowa jest jednem z większych rozgałęzień aorty, co również byłoby dowodem jej poważnych czynności. Szczególną jej własnością jest, że nie posiada kanaliku, odprowadzającego wytworzone produkty, które zatem dostaje się bezpośrednio do obiegu krwi. Pomimo to, śledziona może być zupełnie usunięta, bez szkody, dla organizmu.

Usunięcie jakiegokolwiek organu, zwłaszcza jeżeli on jest jedynym tego rodzaju, nie zgadza się z potrzebami normalnego funkcjonowania organizmu, stąd możemy wnosić, że jakiebądź są czynności śledziony (trudno zaś przypuszczać aby miała służyć tylko ku ozdobie!) czynności te mogą być wykonywane przez inne gruczoły ciała. Jednak, zamiast zastanawiać się nad przeznaczeniem tego organu, lepiej będzie wprzódy z nim się bliżej zaznajomić. Śledziona umieszczona jest wysoko, u lewej strony żołądka tuż pod samą przeponą, która oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej. Kształt jej trudno jest określić; można by nazwać go nieregularną, spłaszczoną piramidą, wielkości pięści człowieka. U wołu i u prosięcia ma raczej kształt języka, zaś u owcy — przypomina dużą ostrygę. Z boku znajduje się wnęka, z której rozchodzą się żyły śledzionowe i tętnica. Barwę ma sino-czerwoną, budowę bardzo delikatną, tak że silniejsze uderzenie, złamanie żebra lub inne wewnętrzne uszkodzenie, może spowodować rupturę, czyli przepuklinę śledziony. Od wieku dziecięcego, przez lata dojrzałości rozmiary jej są właściwe w stosunku do rozmiarów innych organów; przy złem odżywianiu i wyniszczających chorobach— kurczy się, a w późnym wieku zaczyna się zmniejszać. Natomiast u osób bardzo dobrze od-

żywionych ma skłonność do powiększania się, podobnież jak przy niektórych chorobach krwi i przy durze, zaś w malarji (zimnicy) i białaczce, powiększa się do rozmiarów wątroby lub nawet je przekracza.

Jak wspominaliśmy już poprzednio, śledziona posiada obfity zasób krwi — dodać tu jednak trzeba jeden ciekawy szczegół. Oto, krew wszystkich innych organów ciała jest zawarta w naczyńkach krwionośnych, podczas gdy w śledzionie znajduje się w siateczkowatej tkance, z której składa się ten organ, czyli że śledzionę można by porównać do gąbki nasyconej krwią.

Oglądając przez mikroskop, zauważymy, że krew śledziony składa się z mnóstwa maleńkich ciałek i komórek zupełnie odmiennych od tych jakie widzimy we krwi z naczyń krwionośnych w żyłach. Te spostrzeżenia doprowadzają nas do wykrycia czynności śledziony: oto niezawodnie, jest ona miejscem, gdzie ciałka krwi odnawiają się. Bliższe obserwacje krwi dopływającej i odchodzącej ze śledziony, utwierdzają nas w tem mniemaniu, co jest zgodne z tem co było powiedziane o zmianach jej rozmiarów w związku z wiekiem, ogłodzeniem organizmu lub chorobą.

Jeżeli jednak śledziona jest istotnie warsztatem w którym krew się odnawia — to jakim sposobem możemy się bez niej obejść? Odpowiedź na to jest bardzo prosta. Oto, całe mnóstwo drobnych gruczołów, rozrzuconych po organizmie, a także i szpik kostny, spełniają te same funkcje i mogą zastąpić nieobecność śledziony. W bardzo dawnych czasach, ludzie mieli inny pogląd na śledzionę: uważana była za siedlisko złośliwości, gniewu, przekory i tp. — stąd po dziś dzień, człowieka zgryźliwego, dokuczliwego — nazywamy „śledziennikiem".

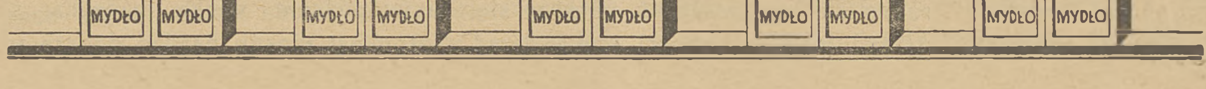
XIII. Otrzewna.

W poprzednich pogadankach była mowa o różnych organach mieszczących się w jamie brzusznej. Przed rozstaniem się z tą częścią ciała, nie od rzeczy będzie dowiedzieć się w jaki sposób te organy są umocowane, że nie zmieniają swego położenia. Do tego celu służy w znacznym stopniu,. otrzewna. Otrzewna jest to delikatna tkanka, która wyściela jamę brzuszną i otacza różne organy. Nie sądźmy bowiem, że te organa leżą swobodnie jak ziemniaki w worku; — każdy z nich nakryty jest fałdą tej cieniutkiej, przezroczystej błony, która je otula i przytrzymuje na właściwem miejscu. Błona ta wydziela blado-żółtą ciecz, podobną do tej jaka jest w nabranym pęcherzu; ta ciecz zwilża wszystkie przylegające do siebie powierzchnie, i dzięki niej, organa jamy brzusznej mogą, podczas ruchów ciała, prześlizgiwać się lekko, nie opuszczając swego miejsca. Zdarza się czasem, że umocowanie się rozluźnia i organ przez nie przytrzymywany, zmienia swe położenie.

W mowie potocznej, nazywamy taki przypadek „opuszczeniem żołądka "lub„ wędrującą nerką". Innym przypadkiem, zdarzającym się dosyć często, jest, że pewien odcinek kiszek, wraz z otaczającą go błoną, wydostaje się przez jeden z otworów ścianki jamy brzusznej, co zwykle ma miejsce w okolicy pachwiny — co powoduje t. zw. rupturę czyli przepuklinę.

Zapalenie otrzewny, znane pod łacińską nazwą „peritonitis" następuje w związku z chorobą kiszek, których zapalny stan udziela się z łatwością otaczającej je błonie. Podczas zapalenia, otrzewna wydziela nadmierną ilość cieczy, podobnie jak to ma miejsce podczas kataru, gdy tkanka wyścielająca nos jest w stanie zapalnym wskutek przeziębienia. Ciecz wówczas jest gęsta i lekka a delikatne powierzchnie błony ocierając się o siebie przy każdym ruchu ciała, wywołują dotkliwy ból. Zapalenie bywa zwykle miejscowe, czasem jednak rozszerza się na całą jamę brzuszną i wówczas staje się groźnem.

Otrzewna nietylko pokrywa i umocowuje organa jamy brzusznej, ale też fałdami swemi obejmuje naczynia krwionośne i gruczoły, a zarazem jest jeszcze spiżarnią przechowującą zapas tłuszczu. Do tego celu służy szeroka, podwójna fałda, zwieszająca się od żołądka ku dołowi w której zbiera się zbyteczna dla organizmu ilość tłuszczu, nadająca tej części ciała często nadmiernie okrągłe kształty, narażając na śmieszny wygląd jej posiadacza.



Dr. ADOLF KLĘSK (Kraków).

Czy suchotnik może się żenić?

Wobec tego że gruźlica jest chorobą bardzo często udzielającą się, przechodzącą na potomstwo a więc jednem słowem chorobą społeczną, mimowoli nasunąć się musi pytanie: *czy człowiek chory na piersi może się żenić?* Odpowiedź na to dać nam może tylko doświadczenie lekarskie i statystyka. A cóż one powiadają?

Otóż przedewszystkiem wiemy, że dzieci zrodzone z rodziców gruźliczych w 20% przypadków (na szczęście) umierają zaraz po urodzeniu, zaś 3/4 z pozostałych przy życiu, choruje na niedokrwistość, zołzy czyli skrofuły, choroby kiszek i t. p.

Sporną jest kwestja dziedziczności gruźlicy. Dawniej przeważało przekonanie, że gruźlicę dziedziczy się jako taką, obecnie przechyla się do zdania, że *dziedziczy się raczej skłonność do tej choroby* np. wąskość budowy klatki piersiowej, a *dziecko zaraża się dopiero po przyjściu na świat od rodziców* a zwłaszcza od chorej matki, która nachyla się ciągle nad niem, zwłaszcza przy karmieniu. To przekonanie popiera spostrzeżenie, że w krajach gdzie walka z gruźlicą jest intensywną i dzieci nowonarodzone zabiera się zaraz z domu od rodziców gruźliczych, choroba ta u nich nie występuje. Nie jest też obojętnem czy chorym na gruźlicę jest ojciec czy matka. Gdy chorym jest ojciec, rodzi się 2 razy więcej dzieci wątłych i chorych, ale nie okazujących wprost zmian gruźliczych, podczas gdy dzieci zrodzone ze zdrowego ojca, a gruźliczej matki, wprawdzie rodzą się pozornie zdrowe, ale ewentualnie rychło na gruźlicę zapadają.

Gruźlica pogarsza się znacznie w czasie ciąży i porodów, a także postępuje w czasie karmienia tak, że czasem z obawy o życie matki gruźliczej, trzeba ciążę przerwać. Nie jest, też obojętną rzeczą czy osobnik mający zamiar wstąpić w związki małżeńskie ma t. zw. gruźlicę zamkniętą, czy też otwartą, t. j. wydziela ze siebie przy kaszlu prątki.

Wspominaliśmy już niejednokrotnie i wie o tem dobrze każdy, *że gruźlica jest chorobą tak częstą, iż najmniej co 7-my człowiek w Polsce na nią cierpi.*

Wobec tego trudno jest, mimo tego, że żenienie się w tych wypadkach jest ryzykownem, wydać np. ustawę zabraniającą wstępowania w związki małżeńskie osobnikom gruźliczym. Natomiast jednak powinni ludzie na tym punkcie być uświadomieni i stosować się tu do pewnych przepisów i poleceń lekarskich. Przy syfilisie, chorobie która również przenosi się na potomstwo, już to po części weszło w życie i bardzo wielu kandydatów do małżeństwa, którzy przebyli tę chorobę udaje się do lekarza celem przeprowadzenia próby krwi t.zw. Wassermanna. Bardzo też sceptycznie zachowuje się społeczeństwo w zezwoleniu na małżeństwo alkoholika t. j. osobnika oddającego się pijaństwu, wiedzą już bowiem ludzie, że dzieci zrodzone z takiego osobnika bywają często upośledzone umysłowo, niedorozwinięte i słabe.

Skrupułów tych nie ma się jeszcze przy gruźlicy, a tymczasem ze względu na to co powiedzieliśmy na początku, powinno się tu baczną zwracać na tę chorobę uwagę. *Każdy człowiek cierpiący na gruźlicę lub też podejrzany o nią np. z powodu ciągłych zaziębiań się, kaszlu i złego wyglądu, powinien bezwarunkowo, w razie gdy ma zamiar wstąpić w związki małżeńskie udać się przedtem do lekarza celem gruntownego zbadania i poradzenia się go w tej sprawie.* Wobec rozrostu leczenia Kasowego, jest to dostępnem dla każdego, najbiedniejszego człowieka. Jeżeli lekarz uzna, że stan zdrowia na razie nie dozwala tak ze względu na dobro danego osobnika, jak partnera, czy ewentualnego potomstwa— na małżeństwo, *powinien osobnik usłuchać lekarza, odwlec zawarcie związków małżeńskich, a natomiast poddać się energicznemu i gruntownemu leczeniu*, wiemy bowiem dobrze, *że gruźlica, w czas i dokładnie leczona jest chorobą uleczalną*, względnie przycicha, przechodząc w stan, który dozwala na małżeństwo.

Gdyby ludzie w ten sposób zawsze postępowali, wtedy z pewnością cała ta sprawa przed-

stawiałaby się o wiele lepiej. Niestety ludzie zamiast tego postępują tutaj wprost lekkomyślnie i nieuczciwie. Żenią się nieraz w ostrem stadjum gruźlicy, skracając przez to swe życie, zostawiając młode wdowy z dziećmi w nędzy, lub zarażając żony i, płodząc dzieci chorowite.

Z tych też powodów w niektórych krajach wydano ustawę, która żąda, by każdy wstępujący w związki małżeńskie wykazał się przedtem świadectwem, wystawionem przez lekarza urzędowego, że stan jego zdrowia dozwala na wstępowanie w związki małżeńskie.

SEN

Chińska przypowieść mówi: „Sen jest najlepszym lekarzem". Jest w tem niemało słuszności, gdyż w czasie zupełnego wypoczynku jaki daje sen, trucizny, które powstały w organiźmie wskutek znużenia pracą — zostają unieszkodliwione, a zużyte komórki ciała odnawiają się. Poglądy i teorje o istocie snu są tak rozliczne, że właściwie nie posiadamy dotychczas ustalonego pojęcia o tem, co zachodzi podczas snu: w mózgu i w systemie nerwowym człowieka.

Sen obejmuje około jednej trzeciej części życia człowieka i jest niezbędną potrzebą organizmu. Podczas snu, znaczna część organów ogranicza swe czynności; nawet serce bije powolniej, oddech jest głęboki i równy. Wszystkie zewnętrzne podniety działają słabiej, system nerwowy jest mniej pobudliwy.

Próby poczynione na zwierzętach dowiodły, że brak snu działa bardzo szkodliwie. Bezsenność jest sprawą poważniejszą, aniżeli ludzie naogół sądzą. Wiele chorób jest jej następstwem, gdyż odporność organizmu człowieka niewyspanego, zmniejsza się, tak pod względem fizycznym jak duchowym. Niejedno wstrząśnienie moralne, wywołane nieuniknionymi przeciwnościami życia, dałoby się złagodzić dobrym, pokrzepiającym snem. Bardzo często, złe stopnie, nieuwaga, brak pamięci, bóle głowy i t. p. wśród dzieci szkolnych są to skutki niewyspania.

Czas snu, potrzebny do zupełnego wypoczynku, zależny jest od różnych okoliczności. Nowonarodzone dziecko śpi prawie całą dobę, dziecko w pierwszym roku życia, powinno spać conajmniej czternaście godzin. Czas snu człowieka dorosłego zależny jest od jego konstytucji i rodzaju pracy. W starożytnym Rzymie uważano, że człowiekowi w sile wieku, wystarcza siedem godzin snu na dobę. Dużo snu potrzebują kobiety ciężarne—zaś najmniej, ludzie w późnym wieku.

Stopień pokrzepienia jaki daje sen, jest zależny od jego głębokości. Wiele osób zasypia mocnym snem z wieczora, w godzinach późnej nocy sen staje się lżejszy i przebudzenie zrana przychodzi samo z siebie, zawsze o tej samej porze. Ten rodzaj snu daje najwięcej pożytku, zwłaszcza przy wczesnem udawaniu się na spoczynek. Inni, zasypiają głęboko z wieczora, ale na krótki czas, potem, po bardzo częstych przebudzaniach się, pogrążają się nad ranem w głęboki sen. Dla tych osób — ranek jest przykrą chwilą — czują się niewyspani i znużeni.

Dobry sen jest prawdziwym skarbem; aby go posiąść i utrzymać zależy do pewnego stopnia od nas samych: naszych dobrych przyzwyczajeń i regularnego trybu życia.

O usuwaniu odpadków domowych i pieczy nad zwierzętami domowemi

Usuwanie odpadków domowych i staranność w utrzymywaniu zwierząt domowych — są to dwie rzeczy poważnego znaczenia z uwagi na zdrowie publiczne.

Znaczna część czytelników tego artykułu, są zapewne mieszkańcami dużych miast, posiadających instalacje, które ułatwiają utrzymanie czystości i higjeny domów mieszkalnych i ich otoczenia. Jest jednak wielu takich, którzy zamieszkują ubogie domy małych miasteczek i wsi, gdzie tylko własny trud i dobre chęci mogą zastąpić wielkomiejskie urządzenia i ustrzec siebie, swoich bliskich i sąsiadów od smutnych następstw, jakie pociąga za sobą brak ochędóstwa w domowej zagrodzie.

Wiadomem jest, że chorobotwórcze drobnoustroje, widzialne tylko przez szkło powiększające, są najniebezpieczniejszym tworem natury; niemniej jest wiadomem, że człowiek niema z nimi bezpośredniej styczności i nie byłyby dla niego groźne, gdyby nie pośrednie drogi, które mu do niego dają dostęp. Niebezpieczne zalążki udzielają się za pośrednictwem zanieczyszczonej wody, przenoszone są przez ruch powietrza lub przez owady i robactwo. Znajdują się zaś w wielkiej ilości w odpadkach domowych, a więc w śmietnikach, w gnojówkach i w ziemi nasiąkniętej wydalinami zwierząt domowych. Wreszcie, nawet zaniedbany i niechlujny człowiek, może być nosicielem podobnych zalążków. Szczęśliwie, że natura zaopatrzyła organizm człowieka w możność walki z napastnikiem, przyczem, stosując się do zapobiegawczych środków jakie mamy dziś do rozporządzenia — możemy się od nich skutecznie bronić.

Jednem z ognisk drobnoustrojów są zarośnięte i zawilgocone miejsca, będące ulubioną siedzibą komarów i much. Takie miejsca są szczególniej niebezpieczne dla dzieci, które chętnie bawią się w zacisznych, niedostępnych kącikach, a mogą stamtąd wynieść niejedną chorobę. Trzeba więc wszystkie bujne chwasty i trawy niszczyć, dając dostęp promieniom słońca, tego najlepszego pogromcy chorobotwórczych zalążków. Trzeba czasu i trudu poświęconego tej czynności; opłacą się sowicie oszczędnością na lekarzu i aptece.

Jeszcze bardziej groźnem dla zdrowia, jest każde nagromadzenie odpadków domowych. Woń, unosząca się ze śmietnika, niemile razi powonienie i usposabia organizm do schwytania zarazka. Śmietnik dostarcza żywności szkodliwym gryzoniom jakimi są szczury; jest miejscem składania jaj przez muchy i wylęgania się gąsienic, zatem sprzyja rozmnażaniu się much i przenoszeniu przez nie zarazków. Dla uniknięcia takich następstw, przy każdym domu, w mieście czy na wsi powinna być umieszczona skrzynia, z dobrze przylegającem nakryciem, do składania śmieci i odpadków a zawartość jej wywożona każdej nocy. W miejscowościach, w których zarząd gminy nie jest obowiązany do wywożenia nieczystości, każdy mieszkaniec powinien codziennie zakopywać lub spalać wszelkie odpadki, wpływać na służbę i niechlujnych sąsiadów aby zaniechali wyrzucania śmieci, łupin od owoców, obierzyn, gałganów, wnętrzności drobiu i t. p. na dziedziniec do kanału, rzeki lub stawu. Ten zwyczaj ma najgorsze następtswa dla zdrowia, zdrowotność w największej czystości utrzymywanego domu, ucierpi na takiem otoczeniu. Więc każdy niechaj dba o czystość swego obejścia, pamiętając że niechlujstwo jednego człowieka starczy aby zrobić krzywdę całemu środowisku.

Psy, koty, nierogacizna i drób, są to najczęściej hodowane zwierzęta domowe. Zetknięcie z każdem z nich, stanowi dla zdrowia człowieka pewne niebezpieczeństwo. Najgorsza pod tym względem jest nierogacizna, której niechlujne zwyczaje są wszystkim znane. Wydaliny jej,

wydające przykrą woń, są miejscem wylęgania się zarazków, zwłaszcza młodych prosiąt, zakłóca spokój, To też w większych miastach, hodowanie tych zwierząt nie jest dozwolone. Natomiast w małych miasteczkach a tembardziej na wsi, korzystają one z zupełnej swobody, przechadzają się po ulicach i placach publicznych, żerują na odpadkach domowych i wydalinach ludzkich, przenosząc zarazki z miejsca na miejsce. Dla tego więc nierogacizna powinna być trzymana w zamkniętej zagrodzie, w pewnej odległości od mieszkań.

Pies, ten szlachetny przyjaciel człowieka, niemniej przedstawia dla niego niebezpieczeństwa. Niedość starannie utrzymany i nieodpowiednio żywiony z łatwością dostaje wścieklizny, tej strasznej dla człowieka choroby. Nieuniknioną prawie obecność pcheł i wszy na skórze psa grozi człowiekowi, a zwłaszcza dzieciom, które tak chętnie bawią się z psami, przeniesieniem różnych zarazków. Przytem na szerści psa nagromadzają się różne chorobotwórcze drobnoustroje, przechodzące z nieczystości ulicznych, a które to pies wnosi ze sobą do pomieszczeń mieszkalnych. Utrzymanie psa w należytej czystości a zatem, unieszkodliwienie go dla otoczenia, wymaga wielkiej staranności, na którą nie każdy właściciel psa potrafi się zdobyć.

Koty są mniej groźne dla zdrowia, gdyż lubią czystość i chętnie przebywają w izbie; przytem są pożyteczne jako tępiciele szczurów i myszy.

Bliskość drobiu jest nie miła, choćby tylko z powodu głośnego gdakania. Wydzieliny nie są tak niebezpieczne jak nierogacizny, gdyż nie są miejscem wylęgania się much; nagromadzone w większej ilości wydają, choć nieszkodliwą ale przykrą woń. Kurniki należy stawiać w pewnem oddaleniu od domów; w miastach hodowanie drobiu nie może być dozwolone.

Z powyższych względów, utrzymywanie czystości otoczenia domów w mieście jak i na wsi — jest niezbędnem, z punktu widzenia zdrowotności mieszkańców. Czystość i porządek nie mniejsze ma znaczenie z punktu widzenia społecznego. Miarą stopnia kultury narodu jest zewnętrzny wygląd miast, miasteczek i wsi. Więc chcąc stać w rzędzie narodów kulturalnych nie zaśmiecajmy ulic, dróg, placów i ogrodów publicznych, niszczmy wszelkie bezużyteczne chwasty i zarośla, chrońmy od zanieczyszczania rzeki i wody stojące, a nie będziemy wiedzieli czem jest dokuczliwa mucha i zjadliwy komar — wszystko to jest w naszej możności, przy niewielkim nakładzie trudu i dobrej woli.

Światło, powietrze, słońce

Najstaranniejsze pielęgnowanie zębów jest próżnym wysiłkiem, jeżeli nie idzie w parze z dbałością o zdrowie całego organizmu. Chory paznokieć, nawet chory włos — są dowodem, że ich właściciel nie jest zdrowy; jednak leczenie samego paznokcia czy włosa byłoby stratą czasu i trudu. Podobnież, bolący ząb, krwawiące dziąsło, przykry zapach z ust lub obłożony język — są to wszystko sygnały, które wołają na baczność, że w organiźmie coś niedomaga. Tych objawów nie można by określić ściśle mianem jakiejś choroby, lecz są one wskazówkami, że w czynnościach maszyny ciała ludzkiego, zaszły jakieś niedokładności, które zewsząd grożą zdrowiu. Zdarzają się przypadki, że zewnętrzne zmiany spotykane w paznokciach, zębach lub włosach zdradzają tak dalece przyczynę wewnętrzną, że wystarczają lekarzowi do postawienia djagnozy. Dopiero po doprowadzeniu przez lekarza do prawidłowej czynności trybów wewnętrznej maszyny, można skutecznie leczyć uszkodzony ząb, paznokieć i t. p. Leczyć trzeba więc przyczyny — nie objawy, zaś prawdziwą mądrością jest nie dopuścić do powstania choroby, czyli jej zapobiegać. Jakie są do tego sposoby, powiemy parę słów.

Kto posiada organizm wątły, a takich ludzi na świecie jest więcej niż silnych, powinien starać się go wzmocnić za pomocą pobudzenia odpowiednimi bodźcami. Nie przedstawia to szczególnych trudności, raczej trzeba trochę dobrej woli i wytrwałości.

Człowiek żyje wśród natury, która sama przez się daje zdrowe i uzdrawiające podniety; wszak ziemia i słońce nie są to martwe bryły: one żyją, oddychają w zgodnym rytmie, są istotnymi szafarzami żywotnych sił. Te siły życiodajne są skupione w atmosferze, w której jesteśmy urodzeni, w której żyjemy i żyjemy w dobrem zdrowiu, jeżeli tego prawdziwie chcemy. Każdy z nas rozumie, że lepiej jest oddychać świeżem powietrzem, aniżeli przebywać w dusznych izbach i lepiej mieszkać wśród zieleni pól, aniżeli w ciasnych ulicach miasta; wiemy że ćwiczenia cielesne, kąpiel i pływanie dodają sił, a codzienne piesze spacery działają dobroczynnie na trawienie i oddychanie — ale nie wszystkim jest wiadomem jak doniosłą rolę w tych wszystkich czynnościach odgrywa nasza skóra.

Człowiek jest zewsząd otoczony światłem i powietrzem; światło i powietrze są to dwa silne bodźce, najważniejsze czynniki w utrzymaniu zdrowia, zapobieganiu chorobom i ich leczeniu.

Działanie ich na organizm odbywa się za pośrednictwem skóry, w której koncentrują się nerwy czuciowe — przez nie, wszystkie zewnętrzne bodźce: powietrze, światło i słońce działają na maszynę ciała ludziego i jej poszczególne tryby, to jest organa, a więc na serce, płuca, żołądek, kiszki, wątrobę, nerki i inne nie wyłączając najdrobniejszych i pobudzają ich działalność, wskutek której wszystkie soki w organiźmie i najważniejszy z nich t. j. krew — oczyszczają się i odnawiają. Człowiek, który tych bodźców nie unika jest zabezpieczony od zarazków, gdyż posiada dość siły aby je pokonać i pozostać zdrowym.

Siła zwalczająca zarazki, pochodzi nietylko z bodźców świata zewnętrznego za pośrednictwem układu nerwowego — ale też zawdzięczamy to innej jeszcze czynności skóry, a mianowicie zdolności wytwarzania ciałek odpornościowych, czyli materjałów obronnych, które przenikają do krwi. Gdziekolwiek, prawidłowej pracy organizmu staje coś na przeszkodzie — skóra otrzymuje o tem natychmiast zawiadomienie i podejmuje akcję ratunkową. Słabe organizmy mają zmniejszoną zdolność wytwarzania tych ciałek; czynności skóry w tym kierunku można skutecznie pobudzić przez systematycznie stosowane kąpiele powietrzne i słoneczne. Pod ich wpływem, wątłe komórki skóry ulegają zniszczeniu, dając z siebie materjał z którego powstają owe ciałka obronne, — można by powiedzieć, że dla dobra organizmu składają one swe życie w ofierze. W ten sposób staje się zrozumiałem dla czego musimy zachowywać ostrożność w stosowaniu atmosferycznych sił przyrody do celów zapobiegawczych i leczniczych. Jeżeli zbyt duża ilość komórek zostaje zniszczona — zamiast pożytku jest to szkodą dla organizmu, który się osłabia, na czem zdrowie cierpi, oparzenie, wskutek zbyt długiego przebywania na słońcu, może służyć jako przykład nierozsądnego nadużywania sił przyrody.

Skóra, pod względem rozmiarów, jest największym z organów ciała ludzkiego — dla tego też spełnia tak różnorodne i ważne czynności. Do tych należy jeszcze krążenie krwi. Jeżeli obieg krwi w skórze jest prawidłowy — jest takim i w całym organiźmie. Sprawna działalność maleńkich naczyń skórnych, reguluje dopływ krwi do serca. Przy wzmożonej czynności skóry, pobudzanej przez świeże powietrze i chłodną wodę— serce pracuje miarowo i bez wysiłku.

Wreszcie, jedną jeszcze i wyłączną czynnością skóry jest regulacja ciepła ciała. Człowiek, którego skóra zdolna jest utrzymywać ład w rozdawnictwie ciepła—nie zaziębia się; mówimy o nim, że jest zahartowany. Taka skóra daje sobie radę w razie nagłego oziębienia, zapełnia się spiesznie krwią i wyrównywa w ten sposób szkodliwą utratę ciepła, zanim następstwa oziębienia zaczną działać na wewnętrzne organa, sprawiając niewielkie, a czasem ciężkią szkodę, pod postacią zakatarzenia lub stanu zapalnego. Człowiek zahartowany bardzo rzadko miewa katar, kaszel, ból zębów lub inny rodzaj przeziębienia.

Jak widzimy, skóra jest organem pierwszorzędnego znaczenia w hartowaniu i zapobieganiu chorobom. Do należytego spełniania jej czynności — niezbędnem jest powietrze, światło, słońce i woda. Każdy człowiek zdrowy powinien codziennie używać kąpieli powietrznej i obmywać ciało chłodną wodą. Obmywanie powinno trwać najwyżej parę minut, kąpiel powietrzna 5 do 10 minut.

Wyraz „zapobieganie chorobom" — spotykamy obecnie coraz częściej w piśmie i w mowie.

Doprawdy, łatwiej jest gromadzić siły obronne wówczas, gdy się jeszcze jest zdrowym, aniżeli odzyskać stracone, z pomocą lekarza i długim a mozolnym trudem. Siły daje nam poczucie młodości i radości życia. Gdy choroba nadchodzi — do walki stają dwie strony: silniejsza zwycięży!

Bądźmy pod bronią — oto hasło zapobiegania. Kto w dzień używa w pełni powietrza, światła, słońca i wody w nocy krzepi ciało snem spokojnym — niechaj się nie obawia chorobotwórczych drobnoustrojów ani epidemji. I nie zapominajmy jeszcze o tem, że zdrowie to uroda dla ciała.

Pożyteczna książka

Dr. M. Gierszowicz z Wilna napisał niezmiernie ciekawą książeczkę p. t. „Jak należy odżywiać się i zachowywać w chorobach serca".

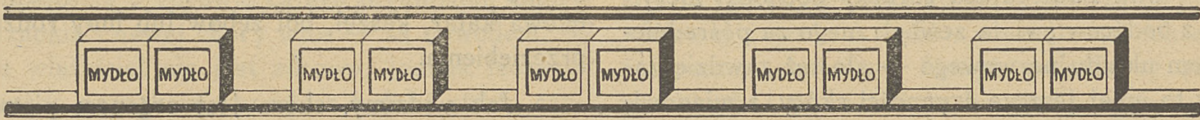
Jak słusznie autor zaznacza we wstępie, ideałem w leczeniu jest umiejętność leczenia nietyle choroby, ile chorego. Podobnie jak w życiu nie spotyka się ludzi zupełnie jednakowych pod względem powierzchności lub charakteru (mogą być oni tylko podobni do siebie), tak w każdej chorobie i w sposobach jej leczenia istnieją indywidualne różnice, wymagające odmiennego traktowania ich przez lekarza; innemi słowy — to, co może być pożyteczne dla jednego chorego niezawsze jest równie pożyteczne dla drugiego, nawet przy jednakowych, zdawałoby się, objawach choroby.

Leczenie musi być indywidualne. Jednakowoż, przy najbardziej drobiazgowem i dokładnem badaniu, lekarz, zwłaszcza przy ambulatoryjnem systemie leczenia, absolutnie nie ma możności wniknięcia we wszystkie szczegóły zachowania się chorego lub dyety, będącej niezmiernie ważnym warunkiem pomyślnego leczenia. Tu właśnie winna przyjść z pomocą lekarzowi popularna literatura medyczna uświadamiająca i pouczająca chorego, jak i pielęgnujące go otoczenie.

Temi myślami powodowany autor wydał swoją pracę w chęci z jednej strony pomożenia lekarzom praktykom w ich pracy, przez zwolnienie ich od konieczności szerokiego informowania chorych na serce, o tym jak mają się zachowywać i jaką stosować dyetę. Z drugiej zaś strony, daje on możność choremu dokładniej i głębiej zrozumieć wskazówki lekarza.

Zawarte w książce przepisy (Rozdział VI „Jak należy przyrządzać pokarmy dla osób chorych na serce") są cennym materjałem dla osób pielęgnujących chorych, niezbędnym tak w domu prywatnym, jak i w lecznicy i szpitalu.

Życzyć tylko można aby książka dr. Gierszowicza zyskała sobie jak najwięcej czytelników.



Prenumerata roczna wraz z przesyłką 5 złotych. P. K. O. 14.757.

ADRES REDAKCJI i ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Żórawia 17, m. 6.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. KONRAD BAGDACH.

Drukarnia „SIŁA", Warszawa; Marszałkowska 71. Tel. 8.34.48.



OD PÓŁ WIEKU POWSZECHNIE
ZNANY ZE SKUTECZNOŚCI
NISZCZY
BRODAWKI
SKÓRY
STWARDNIENIA
ODCISKI
ARAGO
ST. GÓRSKIEGO
WARSZAWA



POT
NÓG, RĄK, PACH
PO 1 UŻYCIU USUWA
EKSIKANS
ST. GÓRSKIEGO